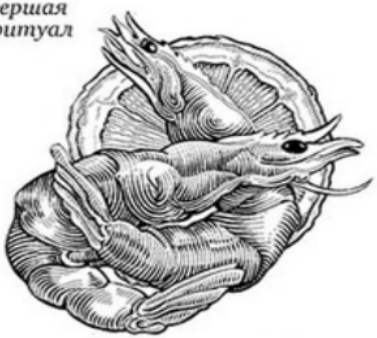
Ева Пунш

Кулинария – это не магия,
это наука, и ее результат,
выверенный годами, –
это не рецепты, а технологии

Хватит уже
бездумно готовить
по рецептам,
словно совершая
какой-то ритуал



Выбор
продуктов,
правила
их хранения
и подготовки

САМ СЕБЕ ШЕФ-ПОВАР

КАК НАУЧИТЬСЯ ГОТОВИТЬ БЕЗ РЕЦЕПТОВ

альпина
ПАБЛИШЕР

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Многим начинающим кулинарам кажется, что нет ничего проще, чем готовить по рецепту – достаточно найти хороший и в точности ему следовать. Но ни один, даже самый лучший, рецепт не расскажет, как правильно делать такие базовые вещи, как сварить рис или выбрать мясо, которое подойдет именно для этого блюда, и не объяснит, зачем класть в кастрюлю хрустальную пробку, чтобы получить самый вкусный бульон. Книги рецептов не научат основам кулинарной науки и технологии, а ведь именно эти знания, которыми щедро делится Ева Пунш, помогут вдумчивому читателю не только успешно справляться с рецептами любой сложности, но и создавать собственные – уверенно, легко и непринужденно.

- Ева Пунш
  - ○
  - ○ Кухня без рецептов
  - ○ Мясо
    - ■ Правила выбора
    - ■ Три категории зрелости
    - ■ Схема разделки
    - ■ Баранина
    - ■ Свинина
    - ■ Говядина и телятина
    - ■ Крольчатина и мясо диких животных
    - ■ Жареное мясо
    - ■ Рубленые изделия
    - ■ Варка бульонов
    - ■ Запекание
    - ■ Припускание, тушение, томление
    - ■ Гриль и копчение
    - ■ Правила хранения
      - ■
      - ■ Пеппер-стейк
      - ■ Ростбиф
      - ■ Бараньи котлеты на косточке
      - ■ Свиные котлеты рубленые
      - ■ Мясо, запеченное в тесте
      - ■ Бефстроганов
      - ■ «Ежики»
      - ■ Жаркое в порционных горшочках
      - ■ Колбаски домашние

        - Плескавица
        - Отварной язык
- Птица
    - Правила выбора
    - Курица
    - Индейка
    - Гусь
    - Утка
    - Перепела
    - Потроха
    - Пернатая дичь
        -
        - Куриное суфле
        - Паштет из утиной и индюшачьей печени
        - Рулетики из куриного филе
        - Запеченная индюшачья голень
        - Фаршированные перепелки
        - Утиные грудки
        - Индейка в сливочном соусе
- Рыба и морепродукты
    - Правила выбора
    - Правила разделки рыбы
    - Правила варки рыбы и рыбных бульонов
    - Запеченная рыба
    - Жареная рыба
    - Рубленые изделия из рыбы
    - Засолка и маринование рыбы
    - Заморозка рыбы
    - Морепродукты
        -
        - Уха по-фински
        - Запеченная целиком форель
        - Щучьи котлеты
        - Жареная корюшка
        - Стерлядь, припущенная в шампанском
        - Рольмопсы из селедки слабой соли
        - Малосольный сиг
        - Кефаль на овощной подушке
- Крупы и овощи
    - Каши и крупяные гарниры
    - Сухие бобовые
    - Овощные гарниры
    - Паста
        -

- Гречневый крупеник
- Лобио
- Манная каша
- Тушеная капуста
- Картофельное пюре
- Запеченные баклажаны

- Соусы
  -
  - Мучные соусы
  - Яично-масляные (благородные) соусы
  - Растительные (натуральные) соусы
  - Салатные заправки и маринады
    -
    - Бешамель
    - Красный сухарный соус
    - Яблочно-брусничный соус
    - Майонез
    - Песто
    - Красный ткемали
    - Маринара
- Супы
  -
  - Бульон
  - Прозрачные супы
  - Заправочные супы
  - Супы-пюре и крем-супы
  - Похлебки
  - Сборные супы
  - Холодные супы
    -
    - Борщ
    - Окрошка
    - Грибной суп
    - Тыквенный крем-суп
    - Гороховая похлебка
    - Харчо
    - Гаспачо
- Напитки
  - Морсы и узвары
  - Компоты
  - Лимонады
  - Квас
  - Соки и нектары
  - Молочные и кисломолочные напитки

- Кисель
- Глинтвейн, глёг, грог, пунш, сбитень и крюшон
- Настойки и наливки
- Домашнее вино, сидры
  -
  - Брусничный морс
  - Кисель из кураги
  - Сливовица
  - Лимонад с тархуном
  - Свекольный квас
  - Ежевичная запеканка

○ Тесто
-
- Дрожжевое тесто
- Лапшовое тесто
- Блинное тесто
- Песочное и рубленое тесто
- Заварной лаваш
- Слоеное тесто
- Начинки для пирогов
  -
  - Кунжутная лепешка
  - Пшенично-ржаной формовой хлеб
  - Яблочный пирог со сметанным кремом
  - Йоркширский пудинг с сырной начинкой
  - Дрожжевые гречишные блины
  - Киш

○ Десерты
-
- Бисквит
- Кексы и маффины
- Пряничное тесто
- Заварное тесто
- Безе, меренги и прочие макароны
- Крем, ганаш, сироп, глазурь, помада, марципан
- Желе и муссы
  -
  - Шарлотка
  - Сливочная помадка
  - Шоколадные маффины
  - Рождественский кекс
  - Шоколадный торт в стиле «Захер»
  - Шоколадное алкожеле

○ Яйца

- Способы варки яиц
- Способы жарки и запекания яиц
  -
  - Яйца бенедиктин
  - Шакшука
  - Яйца по-флорентийски
  - Яичница-бутерброд
  - Фаршированные яйца
  - Белковый омлет на пару
  - Яичница-болтунья (скрэмбл)
- Заключение
- Глоссарий
- Меры веса

Ева Пунш
Сам себе шеф-повар. Как научиться готовить без рецептов

Редактор *Ю. Гладкова*
Руководитель проекта *И. Гусинская*
Корректор *Е. Аксёнова*
Компьютерная верстка *А. Абрамов*
Дизайн макета и обложки *Ю. Буга*
Иллюстрации *В. Макаров / bangbangstudio.ru*

© Ева Пунш, 2015
© ООО «Альпина Паблишер», 2015

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Кухня без рецептов

Казалось бы, зачем создавать еще одну кулинарную книгу, если их уже существуют многие и многие тысячи – на любой вкус и уровень подготовки, профессиональных и популярных, для начинающих домохозяек и для продвинутых гиков.

Чаще всего эти книги содержат многочисленные рецепты, которые не всегда правильно считываются. Будто расшифровываешь средневековые письмена, выполняешь все по инструкции – и вдруг происходит волшебство. Но иногда чуда не происходит, и раздосадованный читатель решает, что «рецепт плохой». Но дело-то в том, что ни в одном рецепте не оговорены все-все нюансы: некоторые вещи кажутся авторам столь простыми, что не требуют тщательного объяснения. Например: «Отварите рис». Что может быть проще? Однако в рецепте нет ни слова о том, какой это должен быть рис и до какой степени готовности его отваривать, каким способом его отваривать и как вообще его отваривать. Сколько воды лить? При какой температуре? Помешивать или нет? А в какой посуде?

Нет и не будет рецептов, где это все может быть тщательно разжевано. При этом каждая деталь имеет значение. Кулинария – это не магия, это наука, и ее результат, выверенный годами, – это не рецепты, а технологии.

Рецепты для домашнего использования чаще всего представляют собой беллетризованный вариант технологических карт общепита, где повар исполняет роль лаборанта, действующего согласно предписанному порядку. В технологических картах акцент делается не на состав ингредиентов, а на форму (масштаб) их нарезки, а также порядок закладки, выбор посуды, способ термообработки и температурный режим. Ингредиенты – вещь варьируемая. Это только в мире древних алхимиков не было эквивалентов, а в кулинарии существуют свои допуски. Только прежде чем заменять в блюде маринованный имбирь соленым огурцом, надо отдавать себе отчет в том, что именно дает нам этот ингредиент: структуру, аромат, остроту или кислоту. Допустимо ли по рецепту для говядины готовить индейку, а по рецепту для курицы – рыбу.

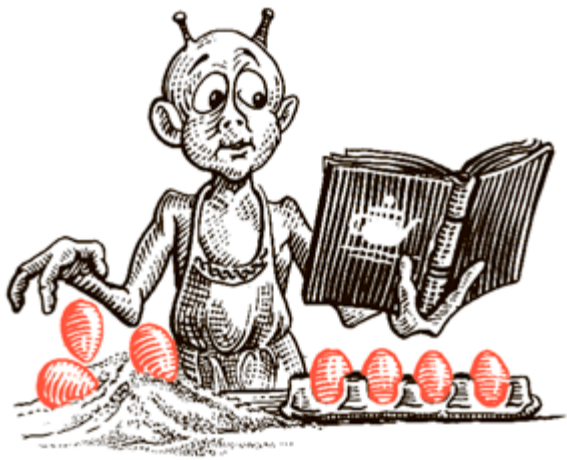
Хватит уже бездумно готовить по рецептам, словно совершая какой-то ритуал и руководствуясь девизом «Еще моя бабушка так делала, а зачем – не знаю, но надо!». Иначе не стоит удивляться, что, даже следуя рецепту, каждый раз получаешь иной результат. Можно сваливать ответственность на фазы Луны или на дурное самочувствие – и при этом не обращать внимания на выбор посуды и степень нагрева. Можно класть при варке куриного бульона в кастрюлю хрустальную пробку от графина и верить, что хрусталь обеспечит прозрачность бульона. Конечно же, потому, что это «рецепт стариннейший и ни одна графиня не варила бульон без пробки от графина, именно хрустальную надо брать, стекло не подойдет». А можно разобраться, в чем смысл этой древней мудрости. Оказывается, все просто: для сохранения прозрачности бульону необходимо «тихое кипение», а тяжелая пробка начинает стучать о дно кастрюли, когда кипение становится слишком бурным. Вот и всё. Можно обойтись без пробки, достаточно следить за температурой нагрева.

Как-то мы с учеником делали киш с сезонными овощами, и он очень удивился, как крупно я нарезала овощи. Он сказал, что если бы готовил сам по рецепту, то покрошил бы все мелким кубиком или даже пропустил бы через терку. Ну да, а потом удивлялся бы, почему киш у него потек. В кулинарии размер имеет значение. И размер нарезки моркови (как и форма нарезки), и размер (и форма) кастрюли или сковородки.

Редкий рецепт учитывает малейшие детали в описании технологии. Довольно часто в комедийных фильмах присутствует персонаж типа инопланетянина или робота, который, решив побаловать простых людей блинчиками, готовит их строго по рецепту и кидает в тесто яйца прямо в скорлупе. Потому что трудно представить себе рецепт, в котором будет уделено

внимание тому факту, что яйца в тесто отправляются в «раздетом виде».

Существует множество таких мелочей, которые авторы рецептурных сборников считают слишком элементарными, чтобы разжевывать добуквенно. Но и научиться готовить по рецептам довольно сложно. Непонимание того, какова цель и задача каждого ингредиента приводит к непониманию, чем можно манкировать. В результате возникают вопросы типа «Могу ли я приготовить макароны по-швейцарски, если дома отсутствует швейцарский сыр?».



Есть и другая крайность, когда неумение читать рецепты, непонимание их базовой структуры приводят к слишком вольному трактованию: баранину меняем на свинину, вместо длинного риса берем круглый, вместо казана – мультиварку, а вместо зиры – хмели-сунели. Рис предварительно не замачиваем – времени нет, мол, все равно же он потом в воде варится. Заливаем все сверху кетчупом и называем пловом. Нет, я понимаю, можно любое скопление звезд назвать Большой Медведицей, но астрономом вас это не сделает.

Другой пример очень простой. Многие кулинары кладут в рубленые котлеты сырое яйцо, аргументируя это тем, что «без яйца все развалится», а потом жалуются, что котлеты получаются какими-то «резиновыми». Да, бывают такие суховатые комковатые котлеты, но – как раз из-за яйца. Просто представьте, что будет с сырым яйцом, если нагревать его 20–25 минут при температуре 160–170 градусов: оно станет очень плотным, сухим и даже твердым. Чтобы котлеты были сочными и не разваливались, в них надо добавлять пшеничный хлеб, вымоченный в молоке (но можно и картофель или овсяные

хлопья): любой крахмалистый элемент создаст нужную структуру, а яйцо – нет, оно не склеит, оно высушит. Яйцо стоит добавлять только в том случае, если соотношение мяса с прочими добавками (лук, хлеб, овощи и т. д.) кренится в сторону добавок – вот тут сухость и плотность яйца смогут сыграть положительную роль. Тесто с добавлением яйца получается скорее суховатым и более пористым, чем без него (поэтому, кстати, яйца используются в кексах и бисквитах, но не в тесте для обычного хлеба).

Дать человеку сборник рецептов – все равно что угостить жареной рыбой, сам он ее готовить так не научится. А вот объяснить технологии – это дать ему не просто удочку, но и сковородку, ножик, да еще и вилку в придачу.

Моя задача – предложить вам посмотреть на домашнюю кухню совсем с другой стороны, чтобы кулинария не выглядела какой-то домашней магией, а те же рецепты не звучали непонятной абракадаброй, которую надо исполнять и повторять, не отдавая себе отчета в каждом действии.

Почему все кулинарные гуру упрямо твердят, что мясо для жарки надо резать поперек волокон, и что получается, когда этим советом пренебрегают?

Почему из одних частей туши получается вкусное жаркое, а из других – ну никак, хотя «мясо оно и есть мясо»? Почему стоит прокаливать кости перед варкой бульона? Почему нужно замачивать некоторые крупы? Почему не стоит готовить с майонезом горячие блюда? Зачем тесту давать «полежать»?

Здесь вы найдете ответы на эти и многие другие вопросы.

Будут тут и рецепты – не как основное наполнение книги, а в качестве конкретных примеров для той или иной группы блюд.

Мне бы хотелось в принципе изменить подход к домашней кулинарии, чтобы творчество начиналось не с чтения рецептов и последующего их заучивания и оттачивания, а с понимания технологий и общих правил обращения с тем или иным продуктом. С выбора этих самых продуктов, с правильного их хранения и подготовки. Понимание технологии и понимание роли каждого ингредиента приведут к тому, что чужие рецепты вам понадобятся лишь как идеи для новых сочетаний, но при этом вы сами уже будете готовы составлять рецепты – свои собственные. И уже не будете пугаться таких фраз, как «насыпать муки, сколько тесто возьмет», «соль и сахар добавлять по вкусу», «воды – на два пальца», – ведь вы на собственном опыте будете понимать, что имеется в виду.

Мясо

Правила выбора

Главное, на что мы должны обращать внимание при выборе сырого мяса, – это степень его свежести и зрелости. Будем мы брать свежее мясо или замороженное? Как определить, не было ли мясо заморожено, а потом вновь разморожено? Прекрасные тактильные тесты типа «надавите на мясо пальцем, оно должно пружинить, тогда оно не подвергалось заморозке» не всегда уместны: практика показывает, что не каждый продавец разрешит тыкать в его мясо пальцем. Поэтому остановимся на оценке внешнего вида. Тут все очень просто: если мясо имеет темноватый тусклый (иногда ближе к серому) оттенок, не держит форму и из него течет кровь, то оно или было разморожено, или просто неправильно хранилось. Такое мясо брать не стоит. Что же касается выбора замороженной продукции – с целью дальнейшего ее хранения в домашнем холодильнике – это тоже не самый лучший путь. Вы не может угадать, насколько правильно и быстро это мясо было заморожено и какие сюрпризы вас могут ожидать при разморозке. Поэтому даже для длительного хранения стоит выбирать свежее мясо (и по желанию уже самостоятельно его замораживать).

Первое условие при выборе свежего мяса – оно не должно быть влажным. Второе – мясо не должно быть слишком сухим или заветренным, это может свидетельствовать о его неправильном хранении. Затем смотрим на консистенцию: мясо не должно производить впечатление рыхлой массы, оно должно быть плотным, а сухожилия – эластичными. Ориентируйтесь на равномерный цвет куска – без сероватых или коричневых пятен. Различные отрубы могут иметь различный оттенок цвета, но в пределах одного куска должен наблюдаться цветовой баланс. Говядина должна быть темно-красного цвета, телятина гораздо бледнее. Баранина в разрезе имеет красно-коричневый оттенок. Свинина – темно– или бледно-розовый. Цвет должен быть умеренно яркий, тусклый цвет опять-таки свидетельствует о неправильном хранении.

Обращайте внимание также на цвет жировой прослойки: жир должен быть белого или кремового цвета, но не желтый (что свидетельствует о почтенном возрасте забитого животного) и не серым (лучше даже не думать, о чем это свидетельствует).

Попросите продавца поднять кусок и дать осмотреть его со всех сторон: понятно, что самый красивый «рисунок» будет на виду, но нам интересно, что может быть спрятано.

Если на рынке вам все же разрешают потрогать мясо, оно должно быть упругим, в ямке, сделанной пальцем, не должна собираться кровь или другая влага

И, конечно, запах. Запах – это очень важно, если вам не разрешают потрогать мясо, постарайтесь его хотя бы понюхать. Не должно быть запаха свежей крови, не должно быть никаких посторонних запахов, например, уксуса или мыла. Мясо должно пахнуть свежим мясом, и только.

Если вы берете замороженное мясо и у вас появляются хоть какие-то сомнения в его годности, их просто развеять варкой «пробного бульона». Отрежьте небольшой кусочек, положите его в кипящую воду и минут через 5–10 оцените запах. Если он вам неприятен, то дальнейшие эксперименты с данным продуктом лучше прекратить.

В супермаркетах постарайтесь выбирать не фасованные куски мяса – в пленке и на подложке, – а те, что лежат в витрине, их качество оценить гораздо проще.

Но самый простой путь к успеху в выборе нужного вам мяса – выбор «своего» мясника. Это может быть лавка фермерских продуктов, конкретный фермер на рынке или даже прилавок обычного магазина, но если вы не были разочарованы покупкой там хотя бы с десяток раз, если вас начали узнавать, помнить, что именно вы берете, привозить то, что вы хотите – сверх обычного ассортимента, – значит выбор ваш правильный. И с мясом на вашем столе все будет хорошо.

Три категории зрелости

Мясо делится на несколько категорий – скорее, не по свежести, но по зрелости. И речь не про возраст скотины, а про сроки хранения и созревания.

Казалось бы, выше всех вариантов должно цениться «парное мясо». Но давайте разберемся, что стоит за этим термином. Парным мясом называют то, которое еще не утратило животное тепло (сравните с термином «парное молоко» – то, от которого пар идет). В мегаполисах действительно «парное» найти практически невозможно. Не стоит верить вывескам и рекламам в магазинах и на рынках, завлекающих «парной свежестью». Но совершенно не стоит и сожалеть о его отсутствии в широкой продаже, потому что парное мясо годится в еду буквально после забоя. Процессы окоченения в течение первых же часов делают мясо жестким и грубым, оно плохо усваивается и обладает неприятным запахом.

Для того чтобы мясо годилось в пищу, ему требуется созреть.

• **Первая степень зрелости** – это остывшее мясо. Именно его мы привыкли называть «свежим». Остывает мясо как минимум 6–8 часов (но не более двух суток), обязательным условием является хорошая вентиляция помещения, в котором происходит созревание. Внешний вид свежего мяса характеризуется суховатой кромкой, ярким цветом и определенной упругостью мышечной массы. Такое мясо готовится достаточно быстро, не требует длительных манипуляций и ритуальных танцев, обладает мягкой консистенцией и ярко выраженными вкусовыми качествами.

• **Вторая степень** – охлажденное мясо. Оно тоже свежее, но созревшее не в естественных условиях, а при низких температурах (1–5 градуса), не менее суток, но и не более недели. Это самый распространенный вариант мясной продукции в магазинах и супермаркетах, где она хранится в холодильных витринах. Охлажденное мясо, как и свежее, не должно быть на ощупь липким, скорее суховатым, при выборе стоит обращать внимание на заветренность кромки, изменение цвета, пятна, сероватый налет, загар, по этим признакам можно судить о соблюдении правил и сроков хранения.

В процессе созревания охлажденного мяса желателен еще такой этап, как отвешивание, который вытягивает мышечные волокна, что делает мясо мягче.

Отвешивание практикуют и со свиными, и с бараньими тушами, также интересен пример стейковой говядины, которую

не просто отвешивают на пару-тройку дней, но дают ей таким образом созреть при температуре 2–4 градуса порядка трех-четырех недель в хорошо проветриваемых помещениях. Происходящая ферментация позволяет мясу избавиться от избыточной жидкости, размягчает мышечную и соединительную ткани, добавляет насыщенность вкусу и аромату.

> При хранении сырого мяса не закутывайте его плотно в пленку, дайте ему дышать. Лучший вариант – контейнер с негерметичной крышкой

По вкусовым и питательным свойствам охлажденное мясо незначительно уступает остывшему (свежему), но имейте в виду, что не следует сразу приступать к термообработке холодного мяса. Дайте ему отдохнуть при комнатной температуре минимум полчаса, так и вкус ярче раскроется, и консистенция будет более мягкая и сочная. Охлажденное мясо достаточно часто можно встретить в продаже в вакуумной упаковке, которая значительно увеличивает сроки его хранения (до полугода), поэтому, читая дату выработки, обязательно обращайте внимание и на тип упаковки.

• **Третья степень зрелости** – замороженное мясо. Это, конечно, самая коварная градация, потому что в случае заморозки очень трудно судить о качестве продукта, полагаясь на органолептические характеристики. Трудно оценить запах, сухость, гладкость, упругость, а иногда даже угадать цвет замороженного мяса через намерзший лед. Но при соблюдении правил, когда мясо замораживается чистым и сухим, путем глубокой («шоковой») заморозки, что препятствует образованию избыточной жидкости, которая впоследствии превращается в наледь, то оно в достаточной мере сохраняет свои питательные качества. Не стоит забывать и о грамотной разморозке: ее следует производить не при комнатной температуре и тем более не путем нагрева в микроволновой печи, а при низких плюсовых температурах на нижней полке холодильника. И, конечно, надо понимать, что главный и единственный плюс замороженного мяса – это длительный срок его хранения.

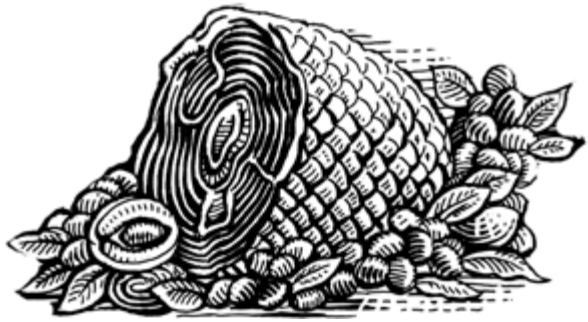


Схема разделки

На мясных рядах крупных рынков, да и в магазинах, довольно часто присутствуют схемы разделки туши. Из этих схем можно понять, как называется тот или иной кусок, но совершенно непонятно, чем один отличается от другого.

Логика тут очень проста: сначала надо определиться с задачей – с какими дальнейшими целями мы выбираем мясо, во что его хотим превратить.

Высший класс мяса предназначен для жарки, потому что это самый требовательный способ термообработки, который не прощает жесткости, сухости, водянистости, а особенно – большого количество соединительной ткани.

Итак, для жарки лучше всего подходит «спокойное мясо» – то, которое принимало минимальное участие в двигательном процессе, то, в котором находится меньше всего жил, пленок и прочих сухожилий. Смотрим на схему и выбираем.

Самый простой (и самый дорогой) вариант – это филе, точнее, филейная вырезка. Там практически отсутствуют соединительные ткани, а также нет жира. Вырезка прекрасно годится на стейки, отбивные, бефстроганов, гуляш, различные азу и поджарки.

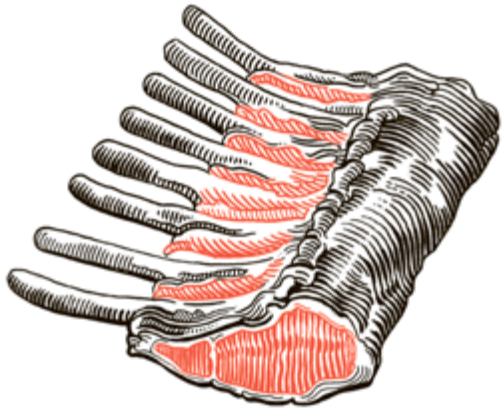
Но именно отсутствие жира делает этот выбор суховатым и даже скучноватым. Если вам хочется, чтобы на сковородке все шкворчало, чтобы истекал жир, который делает мясо мягче и ароматнее, то обратите внимание на другие разделы туши, которые мало двигались.

Если вы хотите пожарить шашлык, то лучше выбирать мясо с прожилками жира. Если же выбираете свинину, то в первую очередь речь идет о шейке.

Но следует помнить, что шейка – это не шея (анатомически она у свиньи вообще отсутствует), так что не беритесь легко и просто жарить говяжью или баранью шею по аналогии со свиной. Вы будете крайне удивлены количеством костей, хрящей и соединительной ткани. Свиная шейка – это уникальный продукт с легкоплавким светлым жирком, мясо сочное, нежное, готовится в считаные минуты. Свиная шейка – это, в принципе, передняя часть корейки (спинной раздел), и то и другое – замечательное «спокойное» мясо, годящееся и для жарки, и для запекания, и на гриль.

Мясо на ребрах – прекрасный выбор для жарки котлет натуральных (которые жарятся прямо «на косточке»), не уступает ему по нежности и сочности поясничный отруб, который также

годится и для жарки, и для запекания.



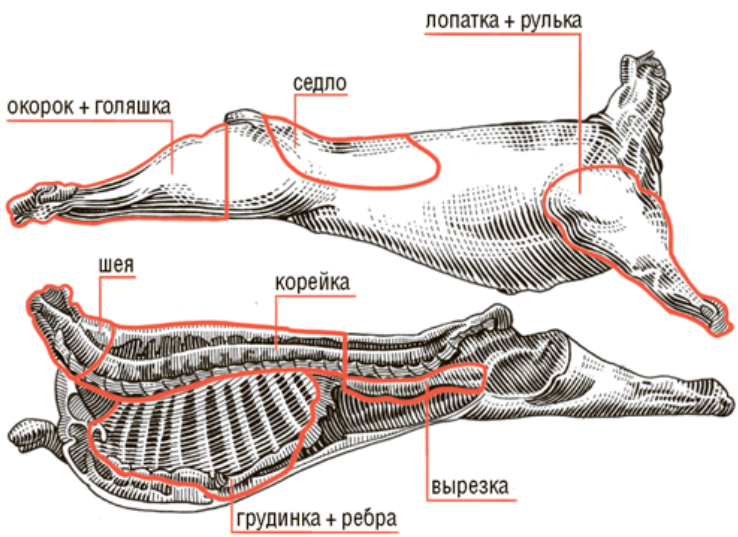
А вот лопатка, рулька и окорок подходят, скорее, для запекания, длительного тушения, томления, варки, но не для быстрого обжаривания. Эти же части годятся и для изготовления рубленых изделий (котлет, битков, суфле) или начинок (для пельменей, пирожков, чебуреков и прочего). Для рубленых изделий вообще годится любая часть туши, потому что при механическом измельчении соединительная ткань разрушается, и блюдо получается мягким и сочным даже без длительной термообработки. Только все же не стоит делать котлеты из вырезки: придется добавлять к ней жир (сливочное масло, сало, смалец), иначе ваши котлеты будут суховаты.

На варку бульонов также годится практически любая часть туши (опять-таки исключая филейную вырезку), и тут как раз большое количество костей и соединительной ткани играет положительную роль, потому что на ребрах вы ароматный бульон, конечно, сварите, но крепкий бульон как основу для холодца – уже вряд ли, тут скорее в дело годится рулька.

Говядина, баранина, свинина и мясо прочей живности – чем они отличаются друг от друга и что стоит знать о них заранее?

Баранина

Начнем с баранины как самого редкого в наших широтах мяса – а значит, и самого дорогого. Взрослый баран, который идет на убой, редко набирает более 40–45 кг массы, и значительную часть этой массы составляют кости. Баранья мякоть в продаже встречается редко, чаще всего речь идет об отрубах на кости.



Иногда в продаже бывают порционные натуральные котлеты бараньи (с реберной косточкой), филейная вырезка и мякоть баранья (это или корейка без кости, или тазобедренная часть).

Структурные качества этого мяса (жесткость и плотность) очень зависят от возраста барашка. Поэтому для быстрой жарки (без длительного тушения) лучше выбирать мясо ягненка – на кости или без.

• **Лопатка** (с рулькой или без) – хорошее сочное мясо, годится для запекания целиком (на кости), в разделанном виде может служить основой для различных рагу или жаркого.

• **Окорок** (задняя нога) – часть довольно мясистая в сравнении с передней ногой, мясо плотное, но с незначительным количеством костей и соединительных тканей. Годится для запекания целиком на кости, а также для жарки отбивных, приготовления жиго и блюд на гриле.

• **Корейка** (спинная часть) – практически универсальное

мясо, годится для приготовления натуральных котлет (с реберной косточкой), отбивных, для жаркого, жиго, плова и для множества других блюд.

• **Седло барашка** (задняя часть, она же почечная часть) – отличное сочное и плотное мясо. Годится для жарки отбивных, котлет, для шашлыков и для приготовления на гриле. Такое мясо можно запекать цельным куском, закручивать рулетом с начинкой из различных овощей или круп, его также можно жарить порционными кусками.

• **Грудинка** (ребра) тоже хороша для супов и бульонов. При этом реберные косточки подаются порционно вместе с супом (для шурпы, харчо и прочих густых наваристых супов). Нежные ягнячьи ребрышки обжариваются в большом количестве масла и при высокой температуре – буквально пять минут, а вот зрелую баранину придется тушить подольше – минут сорок и более.

• На бульоны и супы чаще всего идет **баранья шея** (там много костей, хрящей, соединительной ткани, но не очень много жира), она не годится для жарки или запекания, но если она нарублена порционными кусками, то ее можно тушить достаточно продолжительное время.

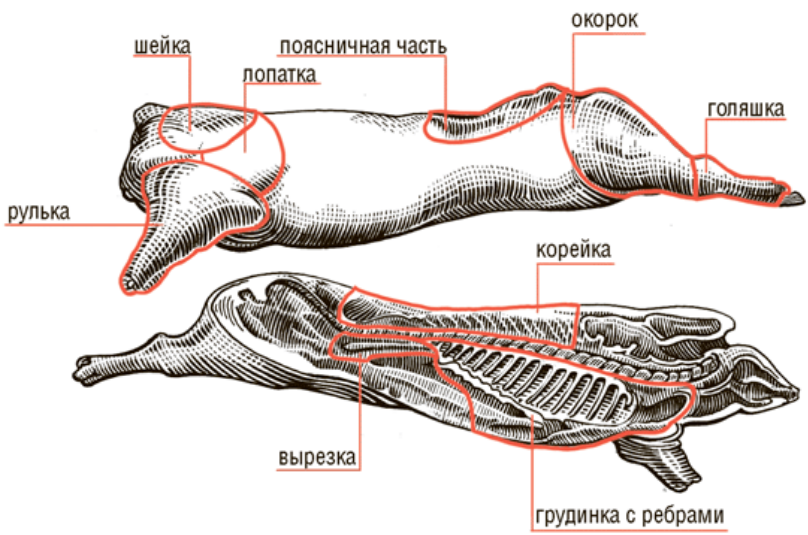
• Отдельно стоит сказать про **бараний жир**. Он в такой степени тугоплавкий, что практически не годится для приготовления пищи, его или срезают, или вытапливают перед приготовлением. Исключение представляет лишь курдюк – жировое отложение в области хвоста у особых – курдючных – пород баранов. Курдючное сало легко плавится, из него делают шкварки, используют для обжарки бараньего мяса, приготовления плова и так далее.

Баранина (особенно зрелая) – мясо с довольно специфическим сильным ароматом, который можно нейтрализовать добавлением чеснока или ароматических трав и специй. Лучшие приправы для баранины – розмарин, зира, тимьян, можжевеловые ягоды.

Свинина

Свинина – достаточно нежное мясо, готовится быстро и легко, только стоит помнить, что, в отличие от говядины, ее стоит доводить до полной готовности – свинину нельзя подавать с кровью. Свиньи всеядны и является переносчиками разных болезней, которые могут передаваться и человеку. Чтобы избежать риска гельминтозов и прочих заболеваний, глубокая термообработка необходима. Поэтому жарим, тушим, запекаем до прозрачного сока.

Свинина на наших прилавках чаще всего представлена такими отрубами:



• **Из свиной головы** можно приготовить холодец, различные сальтисоны, зельтцеры, рулеты, фаршированные овощами, крупами, орехами или грибами.

Как отдельное блюдо могут выступить такие части головы, как свиные щечки (хороши в запеченном или копченом варианте), свиные уши (маринованные в дальневосточном стиле, отварные, обжаренные соломкой до состояния чипсов и так далее), свиной язык. Кстати, отварной или запеченный язык может служить в качестве самостоятельной холодной закуски или стать основой для различных холодных и горячих блюд – хоть салатов, хоть супов.

• **Свиная шейка** – это особое понятие, не следует ее

оценивать по аналогии с бараньей или коровьей шей, содержащей большое количество костной ткани и сухожилий. Свиная шейка разделывается, как правило, без костей и предлагает довольно нежное и сочное мясо с небольшим количеством жировых прожилок. Такое мясо отлично годится для шашлыков, других блюд на гриле, а также для жарки в разделанном виде (гуляш, поджарка). Также свиную шею можно запекать крупным куском.

• **Рульки и голяшки.** Рулька – это нижняя часть передней ноги, голяшка – задней, отличаются они размерами (передняя поменьше и посуше). Обе эти части могут служить основой для крепких мясо-костных бульонов, холодцов, кроме того, их можно запекать целиком (перед запеканием желательно их замариновать), их также можно тушить (например, в пиве или в белом вине).

• **Лопатка на кости** – отличный вариант для приготовления крепких наваристых бульонов, так как она содержит большое количество соединительной ткани. Годится она и для длительного тушения, запекания, а также для приготовления блюд из рубленого мяса.

• **Спинная часть (корейка)** – разделывается как в виде мякоти, так и с реберными костями. Мясо довольно плотное, с минимальным количеством жира и пленок. Может служить для приготовления котлет натуральных на косточке. Подходит для порционной жарки (отбивные, шницели).

• **Поясничная часть** относится к верхней части задней четверти, это более нежное мясо, чем передняя четверть (благодаря минимальному участию в процессе движения). Универсальное мясо – годится для порционной жарки (шницели, эскалопы), не требует особых предварительных хлопот (таких как маринование, отбивание и т. д.).

• **Окорок** – довольно упругое и плотное мясо, поэтому оно не годится для быстрой жарки, но отлично подходит для тушения, запекания на кости, из мякоти этого отруба получается прекрасная ветчина и буженина.

Также окорок хорош для приготовления блюд из рубленого мяса (котлеты, пельмени, различные запеканки, суфле и прочее).

• **Филейная вырезка** – самое спокойное и чистое мясо, практически не содержит соединительных тканей и жировых прослоек. Идеально годится для порционной жарки – медальоны, эскалопы. Не требует длительного тушения и предварительной подготовки. Но малопригодно для варки бульонов – как раз по причине отсутствия соединительной ткани.

• **Потроха (субпродукты).** Печень, почки, мозги, сердце, легкие, кишки – все это годится для приготовления различных

блюд.

Свиные очищенные кишки могут использоваться для изготовления домашних колбас.

Печень жарят, запекают и готовят различные паштеты на ее основе.

Почки жарят, запекают, тушат с овощами или с различными кашами, на их основе готовятся превосходные солянки и рассольники.

Свиное сердце идет в еду в отварном виде (бульон не представляет особой пищевой ценности) в качестве холодной закуски или основы для заливного.

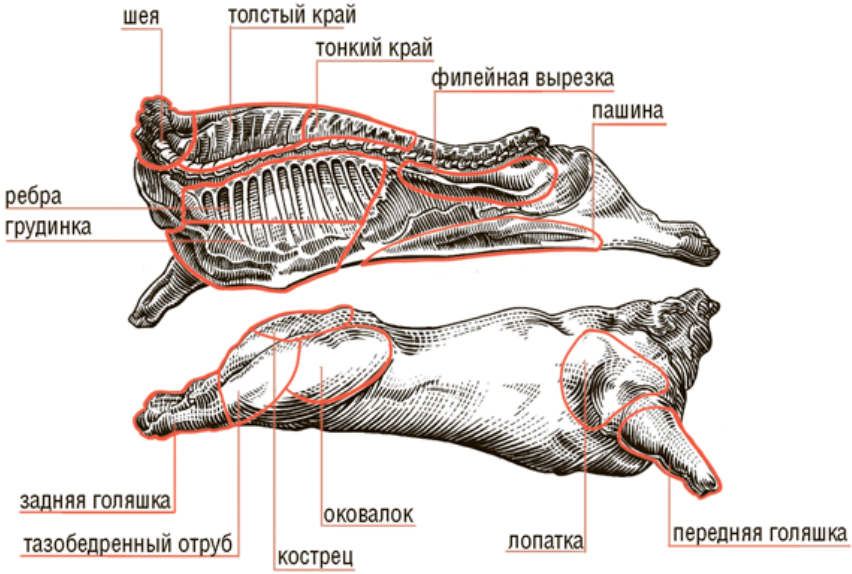
Но одно из лучших применений субпродуктов – начинка для пирожков.

Говядина и телятина

Схема разделки говядины различается в разных странах, у нас же все зависит от предпочтений конкретного мясника. Тут присутствует один тонкий момент: в некоторых магазинах можно встретить довольно крупные куски мяса (от одного килограмма и выше) с этикеткой, гласящей нечто вроде «мякоть», «духовая говядина» или, еще проще, «крупный кусок б/к». Сам эпитет «духовая» означает, что мясо подходит для запекания, что, в принципе, неплохо, но скорее всего этот кусок не подходит для быстрой жарки. В случае говядины это может оказаться внутренняя сторона бедра, сек, покромка, огузок (более низкая категория), но может и оковалок (более высокая категория). Не стесняйтесь спрашивать, какую часть отруба представляет это мясо, чтобы понять, подходит ли оно для ваших целей. Еще в магазинах любят писать слово «филе» или «филей» на любом отрубе без костей. Но не стоит путать «любое филе» с «филейной вырезкой» – длинным узким куском самого спокойного и диетического мяса. Под маркировкой «котлетное мясо» вы скорее найдете пашину или обрезки грудной и лопаточной части – с большим количеством соединительной ткани, что годится лишь для рубленых изделий. Что же касается наименования различных нарезок – «бефстроганов», «азу», «гуляш», то они также могут быть «нарезаны» из любой части туши, а название свое получить лишь благодаря форме. Бефстроганов режется поперек волокон длинными полосками, гуляш – мелким кубиком, азу – крупным.

Есть несколько вариантов классификаций сортовых отрубов, но я предлагаю следующий.

К **первому сорту** относятся:
- филейная вырезка;
- спинная часть (тонкий и толстый край);
- грудная часть;
- оковалок;
- кострец.



Второй сорт:
• лопатка;
• шея;
• огузок.
Третий сорт:
• пашина;
• передняя и задняя голяшки.

Довольно часто пашину относят ко второму сорту, так как это все-таки «мякоть», но могу сказать, что мякоть это довольно грубая, непригодна для быстрой жарки и даже для тушения, а скорее используется для рубленых изделий, поэтому я ее и отправила в низший сорт.

Телятина от говядины отличается меньшим количеством жира, поэтому считается продуктом диетическим. Однако в готовке она капризнее, высока опасность ее пересушить, поэтому она мало подходит для быстрой жарки (стейков), а больше – для тушения или запекания. Зрелая же говядина – именно тот вариант, который позволяет использовать способ быстрой обжарки, оставляя мясо с кровью.

Итак, в принципе, все мясо первой группы годится для быстрой жарки. При этом, как и в случае со свининой, не стоит останавливаться исключительно на филейной вырезке. Более интересные варианты представляет толстый край (он же «рибай») – жировые прослойки этого отруба обеспечат вашему блюду сочность. Хороши для жарки и тонкий край и оковалок. Из этих частей вы не получите крепкий наваристый бульон,

но они годятся для приготовления жаркого, ростбифа, бефстроганова. Идеальным для жарки также является «антрекотная часть». Имеется в виду мякоть между хребтом и ребрами (иногда продается порционно с реберной же косточкой).

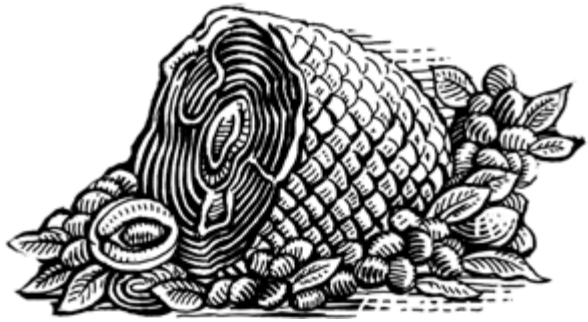
Мясо второй группы отлично подходит для прозрачных бульонов, жаркого, длительного запекания крупным куском. Из-за большого присутствия соединительной ткани такое мясо не годится для жарки (или требует тщательной разделки с целью удаления жил и пленок). Подходит для приготовления рубленых изделий.

Крепкие (коричневые) бульоны, а также холодец получаются при варке передней и задней голяшки. Мясо с этих частей также подходит для тушения, запекания и приготовления рубленых изделий, как и пашина.

Не следует забывать про говяжьи субпродукты. Высшую категорию тут представляет говяжий язык, который отваривают и запекают целиком, используя его потом в качестве холодной закуски, составляющей для теплых и холодных салатов. Говяжья печень подходит для приготовления паштетов, суфле, пудингов (как и говяжье сердце). Вымя годится в еду после длительного отваривания, бульон пищевой ценности не представляет. Зато из говяжьих (бычьих) хвостов получается отличный наваристый бульон. На говяжьих (телячьих) почках готовят бульоны и супы, сами почки также используются для приготовления холодных и горячих закусок.

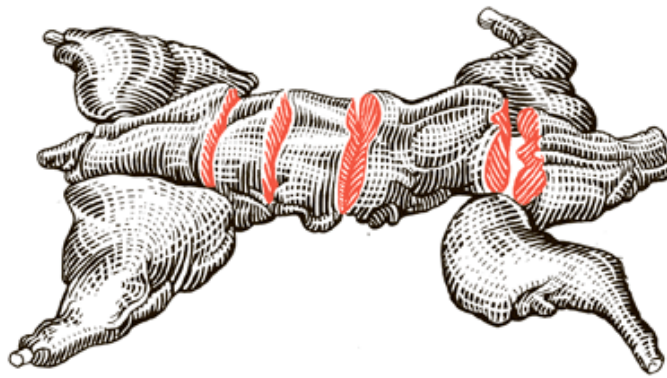
Отдельным пунктом хотелось бы поговорить о таких продуктах, как яйца и мозги. В случае со свининой эти субпродукты не самые популярные, а вот ягнячьи и телячьи мозги представляют собой деликатес, готовятся они быстро, на вкус нежные, легко усваиваются. Подают мозги или в качестве самостоятельной горячей закуски, или используют как наполнители других блюд, например, как добавка к омлетам или яичнице-болтунье.

Бараньи или бычьи семенники (яйца) являются превосходной горячей закуской, а также могут служить основой для шашлыков.



Крольчатина и мясо диких животных

Кролика довольно редко готовят целиком в связи со сложностью равномерной термообработки. Тушку или рубят порционными кусками, или разделяют на две части (верх и низ). Перед готовкой кролика маринуют в вине или слабом растворе уксуса с травами, далее запекают или обжаривают и тушат в соусе.



Мясо диких животных отличается обычно жесткой консистенцией и специфическим ароматом, поэтому перед готовкой мясо косуль, оленей, кабанов или лосей в обязательно порядке вымачивают в воде, а после – в некрепком растворе уксуса. Для жаркого наилучшим образом подходит вырезка или спинная часть (корейка), другие же части туши требуют или длительного маринования, или длительной термообработки (запекания в соусе или тушения). Специфический «лесной» аромат компенсируется такими специями, как чеснок, можжевеловые ягоды, тимьян. Довольно часто мясо диких животных или тушится в сопровождении лесных ягод, или гарнируется вареньем из них при подаче. Из оленины и лосятины получается отличный ростбиф, а также отбивные, а вот кабанятина, скорее, идет в готовку в качестве жаркого. Примечательно, что в ресторанах «средневековой кухни» мясо лося или кабана подается не стейком (крупным куском), а мелко нарубленным после жарки.

Жареное мясо

При жарке мяса следует соблюдать ряд правил.

• **Правило первое.** Мясо не должно быть вынуто из холодильника буквально перед готовкой, озаботьтесь этим заранее и дайте ему отдохнуть при комнатной температуре.

• **Правило второе.** Резать мясо следует поперек волокон и желательно одинаковыми ломтиками (и то и другое обеспечит равномерность прожарки). Для стейков мясо должно быть нарезано толщиной не менее полутора сантиметров и не более четырех.

• **Правило третье.** Мясо не стоит мыть перед готовкой. При мытье мясо, как губка, впитает в себя воду, что в значительной степени ухудшит вкус будущего блюда. Если вы обнаружите какие-либо загрязнения на куске мяса, соскоблите их ножом, оботрите бумажным полотенцем, только не мойте.

• **Правило четвертое.** Очень важен выбор посуды, в которой вы собираетесь жарить мясо. В идеале это должна быть чугунная сковородка (без дополнительных эмалевых или прочих покрытий). Сковородка может быть для гриля (с рельефом, позволяющим стекать мясному соку) или гладкая, но обязательно сухая, чистая и очень горячая. Чтобы убедиться в достаточном нагреве сковородки, можно сделать следующее: поставить на огонь мокрую сковородку (или плеснуть на нее воды), как только вода испарится, можно считать сковородку достаточно нагретой и добавлять масло, которое также стоит разогреть, прежде чем выкладывать мясо.

• **Правило пятое.** Сливочное масло не годится для жарки мяса, температура горения у него гораздо ниже, чем требуется:

вы не успеете получить румяную корочку, как масло сгорит до черного дыма. Жарить мясо следует на растительных маслах. Идеальный вариант – рафинированное масло виноградной косточки: оно совершенно нейтральное по аромату, усиливает вкус других продуктов и довольно стойкое к длительному нагреванию.

Температура горения кулинарных жиров

Нерафинированное подсолнечное, льняное, рапсовое, арахисовое, соевое	107–110 градусов
Сливочное масло	170 градусов
Нерафинированное оливковое, топленое сливочное, свиной жир	190 градусов
Рафинированное масло виноградной косточки, хлопковое	216 градусов
Рафинированное подсолнечное, кукурузное, арахисовое, соевое	232 градуса
Рафинированное рапсовое, утиный, гусиный, курдючный жир	240 градусов
Горчичное рафинированное масло	255 градусов
Оливковое рафинированное (в зависимости от степени рафинации)	200–250 градусов

Если же вам очень хочется придать мясу сливочный вкус, для этого есть три пути: жарить на топленом масле (из него в значительной мере удалена влага, что делает его температуру горения выше), на смеси растительного и сливочного или просто добавлять кусочек сливочного масла к уже готовому мясу. Помните, что не стоит жарить мясо на нерафинированных растительных маслах – они не годятся для жарки.

• **Правило шестое.** Стейки с кровью возможны только из зрелой говядины. Телятину, баранину, свинину стоит жарить до полной готовности, которая определяется накалыванием куска мяса ножом или вилкой: выделяемый сок должен быть светлым и прозрачным. Также существуют специальные термометры в виде иглы, показывающие внутреннюю температуру мяса.

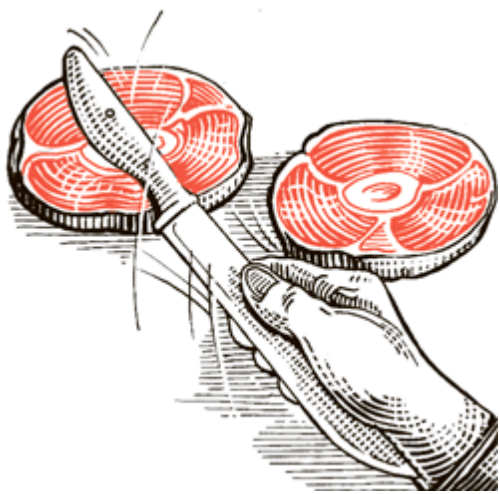
• **Правило седьмое.** Не стоит лишний раз ворошить мясо при его обжарке. Обратите внимание: когда верхняя – еще сырая – часть стала отдавать сок, это значит, что снизу уже образовалась уверенная корочка, и этот момент годится для того, чтобы мясо перевернуть.

Если мы говорим не про стейковую говядину, а про другие части мяса (в том числе про свинину и баранину), то есть несколько способов облегчить процесс термообработки (и сократить время готовки) в случае, если вам достался жестковатый кусок.

Первый способ механический – это **отбивание**. Отбивать следует куски мяса толщиной не менее полутора сантиметров, и отбивать их нужно только с одной стороны – равномерно и аккуратно, чтобы не превратить будущую отбивную в кружево. Перед тем как взять в руки кухонный молоток, накройте кусок мяса пищевой пленкой или полиэтиленовым пакетом – так вы избежите брызг.

Если у вас нет кухонного молотка, можно отбить мясо рукояткой ножа или же сделать острием ножа насечки (тоже с одной стороны).

Другой способ – **маринование**. Вариантов маринадов существует бесчисленное количество, но, как правило, за основу берется какая-либо кислота, которая не хуже молотка сделает ваше мясо мягким.



Не стоит хорошее мясо мариновать часами, тем более стуками, в принципе, 30–40 минут достаточно (если речь не идет про дичь).

В качестве основы для маринада можно взять: уксус (виноградный, яблочный или рисовый), вино (красное или белое), лимонный сок, томатную пасту, соевый соус, кефир, йогурт. Также можно мариновать мясо при участии нарезанных лимонов, яблок, имбиря, помидоров, ананасов, киви (осторожно, киви очень едкий – за час он превратит мясо в бумагу, поэтому с киви

долго не маринуйте!). Помимо кислой основы в маринад можно добавлять сухие и свежие травы, перец, чеснок, ягоды можжевельника, другие сухие семена, мед.

Насечки, сделанные на стейке, увеличивают площадь соприкосновения с жарочной поверхностью, что значительно ускоряет процесс

Зачищая баранину перед готовкой, постарайтесь срезать (или вытопить) избыточный жир.

У свинины жир, наоборот, плавится легко, поэтому перед жаркой срезать его не стоит, он не даст мясу высохнуть и обеспечит ему сочность и аппетитную корочку.

Третий способ подготовки жесткого или жилистого мяса – это его полное **измельчение**.

Рубленые изделия

Обычно рубленое мясо называют фаршем, но это не совсем правильный термин. Фарш – это начинка, она может быть мясной, рыбной, овощной, грибной и так далее. Например, смесь рубленого мяса и риса – это тоже фарш, если вы собираетесь им фаршировать перцы, кабачки и прочее. Для пельменей слово «фарш» уместно, для котлет и биточков – нет. Измельчить мясо можно при помощи мясорубки (механической или электрической), используя решетки разного диаметра для достижения нужной структуры. Также измельчить мясо можно вручную – при помощи двух острых ножей.

К рубленому мясу могут быть добавлены: пшеничный хлеб (вымоченный в молоке), сырые или отварные овощи, крупы, грибы, сыр, шпик, сливочное масло; в качестве ароматических добавок – лук, чеснок, зелень (свежая или сушеная).

> Лук перед добавлением к рубленому мясу лучше пассеровать. Это не только улучшит вкус готовых изделий, но и продлит их срок годности

Главный секрет при изготовлении рубленых изделий заключается в том, что уже измельченная масса с добавками должна быть как следует выбита, а не просто тщательно перемешана. Буквально: мясную массу следует брать руками, поднимать и швырять на дно миски – и так несколько раз, пока она не начнет собираться в единый, гладкий и пружинящий ком. Эта процедура необходима, чтобы при термообработке рубленые изделия не разваливались – не важно, идет ли речь о люля-кебаб, которые готовят на шампурах, о плескавице, которая запекается на решетке, или об обычных рубленых котлетах.

Кстати, рубленые котлеты от биточков отличаются только формой – котлеты вытянуты в форме листика, а биточки шайбообразные.

Рубленые изделия можно жарить, запекать, грилировать, а также варить и готовить на пару.

Чтобы сохранить сочность мяса, перед жаркой рекомендуется котлеты (хоть рубленые, хоть отбивные) панировать – в муке, сухарях, кунжутных семечках и т. д. Стоит помнить, что температура для жарки панировочных изделий ниже, чем для чистого мяса (150–160 градусов), и для доведения до окончательной готовности такие изделия рекомендуется после обжарки дотушить под крышкой или допечь в духовом шкафу.

Варка бульонов

Если вы планируете варить бульон, то при разделке мяса не счищайте пленки и не удаляйте жилки: соединительные ткани как раз и сделают ваш бульон крепким, наваристым, ароматным и полезным.

Если вы варите мясо-костный бульон, не пожалейте времени, потратьте полчасика и прокалите мясо с костями в духовке до коричневого цвета: это придаст особый аромат вашему бульону, а заодно поможет избавиться от избыточного жира.

Бульон может быть осветленным, крепким, коричневым.

Есть несколько способов осветления мясного бульона: например, яичным белком или мелко рубленным сырым мясом.

Наваристость бульону придает не количество жира, а именно присутствие костной и соединительной тканей.

Инструкции о том, что для получения вкусного бульона требуется закладывать мясо в холодную воду, а для вкусного мяса – класть его в кипяток, отчаянно устарели. Выключаем инструкции, включаем логику: коагуляция животного белка происходит при температуре выше 60 градусов по Цельсию, это и является идеальной температурой для закладки бульона, что дает нам возможность получить и отличное мясо, и превосходный бульон.

Горячая, но не кипящая вода поможет также минимизировать количество образующейся «белковой пены» и сохранит чистоту и прозрачность вашего бульона. Но, самое главное, такая температура при закладке по максимуму сохранит вкусовые и питательные качества продукта.

Если начинать варить мясо в холодной воде, значительная часть питательных веществ перейдет в эту самую пену. А крутой кипяток сразу создаст «заварившуюся корочку», которая будет препятствовать взаимодействию воды и мяса.

Время варки бульона в основном зависит от того вида мяса, который вы выбрали. Чем больше костей и соединительной ткани, тем дольше стоит варить бульон. В среднем обычный кусок мяса весом до одного килограмма без костей и с незначительным количеством жил и сухожилий варится час-полтора. Мясо-костный бульон варится около двух часов. Не стоит варить бульон на сильном огне, не допускайте бурного кипения, это не улучшит его свойств.

Некоторые кулинары верят в полезность «второго бульона», который также называется «глубоким ошпариванием». В этом случае мясо закладывается в горячую воду (60–65 градусов),

доводится до кипения, после чего полученный отвар сливается. Затем мясо и кастрюлю следует тщательно протереть, избавляясь от образовавшейся пены. После этого мясо снова заливается горячей водой и варится до готовности. Такая методика более всего оправдывает себя при варке птицы, но в некоторых случаях годится и для мяса. На крепость бульона это не влияет (в смысле, не уменьшает его крепость), но помогает избавиться от легкоплавких жиров и поверхностных примесей.

> Не стоит варить бульон на сильном огне, не допускайте бурного кипения, это не улучшит его свойств

Чтобы улучшить вкусовые качества бульона, а заодно и облагородить его цвет, при варке добавляются белые и красные коренья: морковь, лук, петрушка, сельдерей, пастернак, фенхель – вместе или по отдельности, в зависимости от вкуса. Если закладывать в воду луковицу прямо в шелухе, она придаст бульону золотистый оттенок. Коренья и овощи готовятся значительно быстрее мяса, и те, что выварены в бульоне, в дальнейшее использование не годятся – они уже все свои вкусовые и питательные качества отдали ему. Также при варке бульона добавляются сухие пряности: перец горошком черный, душистый и так далее.

После варки остывший бульон процеживается. Готовый незаправленный бульон может храниться в холодильнике до пяти суток, он также отлично переносит глубокую заморозку на длительный срок (практически без потери качества).

Стоит помнить, что мясные бульоны годятся не только для варки супов на их основе, но и для приготовления различных соусов.

Запекание

Мясо можно запекать цельным (и довольно крупным) куском или разделанным на кости, или мякоть, соло, или в сопровождении овощей и корнеплодов.

Для запекания годится практически любая часть туши, но стоит помнить, что наличие костей и соединительной ткани (как и в случае варки) увеличивает время готовности.

Перед запеканием мясо можно «запечатать» на хорошо разогретой сковородке для получения устойчивой корочки, что поможет сохранить сочность. Его можно запекать открыто или завернув в фольгу, рукав для запекания или в ржаное тесто.

Если вы не запечатываете предварительно мясо и ни во что его не заворачиваете, то стоит ставить его в духовой шкаф, хорошенько разогрев последний (до 180–200 градусов), после того как образуется корочка, стоит уменьшить нагрев (до 150–160 градусов) и уже так доводить до готовности. Если вы запекаете мясо без фольги и без и теста и беспокоитесь, что корочка может получиться суховатой, можете смазать мясо соусом, например горчицей, смесью соевого соуса с медом или просто растительным маслом. Не забывайте добавлять специи, ароматные травы, чеснок, ягоды можжевельника и другие приправы по вкусу.

Расчет времени очень простой: на 1 кг мяса требуется час

Также стоит помнить, что если вы запекаете мясо в фольге, но при этом все же хотите получить вкусную корочку, то просто разверните фольгу за 10–15 минут до предполагаемого конца готовки.

Если вы хотите улучшить ароматические и вкусовые качества мяса, то можете уложить его перед запеканием на подушку из овощей. Годится все: лук, морковь, картофель, репа, баклажаны, цукини, тыква и прочее, а можно, кстати, добавить яблоки или айву.

Запеченные овощи послужат гарниром, отдав свои ароматы мясу, а взамен пропитавшись его духом и соком.

Если вы запекаете мясо, разделанное на мелкие куски, то идеальный вариант – запекание в керамическом горшке (одном большом – на всю семью или в маленьких порционных). Для жаркого в горшочки мясо закладывается сразу с овощами и специями, туда же добавляется соль и бульон или соус (можно добавить и просто воду). При этом жидкость не должна покрывать ингредиенты полностью, а горшочки желательно накрыть крышками или хотя бы фольгой.

Правило для запекания в керамической или стеклянной посуде очень простое: холодное ставим в холодную духовку, а горячее – в разогретую. Дело в том, что такая посуда капризна к резким перепадам температуры. Если вы хотите поставить горшочки в уже нагретую духовку, то заливайте их содержимое горячим бульоном.

Запекание в горшочках происходит при невысоких температурах (140–150), мясо томится, становится мягким. Времени на это требуется час-полтора (в зависимости от величины горшка) плюс еще четверть часа на то, чтобы горшочек еще потомился вместе с содержимым в остывающей духовке.

Запекание – отличный способ термообработки мяса, при этом, в отличие от жарки, довольно диетический, так как не предполагает использования дополнительных жиров. Кроме того, такой способ не требует вашего времени и внимания, все готовится по принципу «поставил и забыл».

Припускание, тушение, томление

Есть несколько способов приготовления мяса, которые требуют больших временных затрат, нежели жарка, но зато способствуют значительному размягчению мышечной и соединительной ткани.

Припускание – это тот случай, когда вы хотите получить вареный кусок мяса, но вас мало интересует будущий бульон.

Суть этого способа состоит в том, что часть продукта готовится на пару. Жидкость покрывает мясо не полностью, а только от одной трети до половины. Это способствует тому, чтобы питательные и вкусовые вещества были максимально сконцентрированы именно в самом мясе, а не «выварились».

Припускать мясо можно в воде, соусе, в вине, пиве, овощном или фруктовом соке и так далее. В случае припускания речь идет только о мякоти, для полуфабрикатов на косточке такой метод не подходит. Не годится он и для излишне жирных кусков, таким образом готовится, скорее, диетическое мясо.

Тушение представляет собой комбинированный способ, включающий: а) обжарку и б) дальнейшее припускание.

Обжарка нужна для создания ароматной корочки, а дальнейшее припускание – для размягчения. Если вы подозреваете, что вам достался слишком жесткий кусок мяса, то тушение – идеальный вариант для готовки. Тушить мясо можно как крупными кусками (в том числе и на кости), так и в виде мелкой нарезки (гуляш, бефстроганов, азу и прочее – мы сейчас говорим не о рецептах конкретных блюд, а о размерах и форме нарезки). Для смягчения структуры при тушении рекомендуется использовать соус с содержанием каких-либо кислот, например, мясо можно тушить в сметане, в томатном соусе, с добавлением соевого соуса, бальзамического уксуса, соленых огурцов, кислых яблок, вина, лимонов, апельсинов, айвы, сливы и так далее.

Томление может производиться как на плите, так и в духовом шкафу, по сути своей оно мало отличается от тушения, но речь идет скорее не о добавлении дополнительных соусов, а о тушении в собственном соку (с незначительным добавлением жидкости). Такой способ подходит для мяса с большим содержанием соединительных тканей: длительная термообработка при низких температурах (слабом кипении) приводит к вытапливанию желирующих веществ, которые сами и образуют насыщенный густой соус.

Длительное тушение необходимо для жилистого, жесткого или размороженного мяса, для которого не годится быстрая обжарка

Идеальная посуда для приготовления томленого мяса – горшок (чугунный на плите или керамический для духовки).

Также не стоит забывать, что тушить и томить мясо возможно не только в сольном варианте, но и в сопровождении овощей и круп, которые послужат гарниром.

Что касается овощей, надо помнить, что времени для их приготовления требуется гораздо меньше, чем для мяса, а значит, и закладывать их надо в общую посуду позднее. А вот крупы (гречка, рис, пшено, ячмень и сухие бобовые) вполне подходят для одновременной закладки. В случае добавления к мясу сухих круп жидкость надо рассчитывать так, чтобы ее было достаточно и для приготовления крупы (как правило, объемом в 2–3 раза больше).

Гриль и копчение

Гриль – это способ быстрой жарки мяса без дополнительных жиров, он может использоваться как на открытом воздухе (на углях), так и в духовке (при наличии вертела и верхних элементов нагрева) и в специальных электроприборах (гриль или ростер).

Каким бы из вышеназванных способов вы ни пытались создать мясо гриль, стоит помнить, что есть два главных условия:

• высокая температура нагрева (желательно с обеих сторон);

• возможность удаления выделяющегося жира и сока.

Если речь не идет про открытые угли и решетку, будь то специальная сковорода или электрогриль, жарочная поверхность должна быть снабжена специальным рельефом, позволяющим стекать избыточному жиру.

Такой метод, кстати, вполне рекомендован в диетическом питании (в отличие от просто жаренного в жире мяса или тушенного в собственном соку).

Для гриля подходят как крупные, так и мелкие куски, а также изделия из рубленого мяса (плескавица, люля-кебаб и прочее). Перед приготовлением на гриле мясо можно мариновать или отбивать, но только если речь идет о тех частях туши, где содержится большое количество жил и сухожилий.

Если же речь идет о более спокойном мясе (филейная вырезка, толстый, тонкий край, антрекот), то никаких предварительных ритуалов для гриля не требуется. Гриль не годится для приготовления панировочных котлет или отбивных, потому что используемая температура гораздо выше, чем температура горения хлебной крошки.

Копченое мясо имеет особый вкус и аромат, оно хорошо как в горячем, так и в остывшем варианте. Но готовые копченые изделия, во-первых, стоят гораздо дороже других мясных продуктов, а во-вторых, мы не всегда можем быть уверены в том, что они подвергались натуральному копчению, а не просто обрабатывались какой-либо химической жидкостью под условным названием «жидкий дым».

Как ни странно, для копчения мяса вовсе не обязательно быть обладателем домашней коптильни или хотя бы дачного участка с мангалом (хотя и то и другое – совсем неплохо). Коптить мясо можно и в домашней духовке – при участии ольховой стружки. Стружка не должна гореть, а должна тихонько тлеть, отдавая ароматный дым.

В домашних условиях лучше коптить или уже практически

готовые изделия (вареное, тушеное или запеченное мясо), или блюда из рубленого мяса.

Самый простой вариант – это колбаски. Натуральные оболочки для колбас сейчас можно купить на рынках или в фермерских лавках. Оболочка начиняется мясным фаршем с добавлением специй, жира (шпика), можно также добавлять к мясу овощи, сыр, грибы, орехи – по вашему вкусу.

Сырые колбаски быстро обжариваются на сковородке и доводятся до готовности в духовом шкафу под аккомпанемент тлеющих ольховых стружек. Время копчения колбасок порядка 15–20 минут. Что касается крупных кусков мяса (особенно на кости), то их время приготовления гораздо дольше. Однако ольховую стружку можно добавлять и под конец готовки любого запеченного мясного блюда, будь то цельная баранья нога или жаркое из свиных рулек: просто ставьте на дно духовки посудину со стружкой, смоченной водой, а основное блюдо накрывайте фольгой и располагайте выше – на решетке.

Правила хранения

Самый простой вариант хранения мяса – заморозка. Понадеемся на производителей, которые правильно подготовили мясо, быстро и глубоко его заморозили и хранили при стабильной температуре. Наша главная ответственность, чтобы все эти труды не пошли насмарку, заключается в правильной разморозке мяса.

Правило очень простое: быстрая заморозка – медленная разморозка. В идеале, если вы хотите готовить из замороженного мяса, достаньте его из морозилки накануне дня готовки и переложите на нижнюю полку холодильника как минимум на 12 часов. И помните, что вторичной заморозкой вы убьете это мясо уже окончательно. Ледяные кристаллы, которые заново образуются в уже оттаявшем мясе, просто разрушат его клеточную целостность, что скажется не только на форме будущих отбивных, но и на их питательной ценности. Поэтому, покупая отруб замороженного мяса, готовьте его сразу весь, как только он оттает.

> Запомните: никакой микроволновки! Никакой раковины с холодной водой! Комнатная температура тоже не вариант

Что касается свежего и охлажденного, допустимый срок хранения сырого мяса – до 7 дней, хотя есть некоторые нюансы. В общепите существует правило отдельных холодильников: мясо не хранится с молочными продуктами или с овощами – и не из каких-то религиозных убеждений, а чтобы минимизировать бактериологический конфликт различных культур. Понятно, что дома соблюсти это разделение довольно затруднительно, но хотя бы разделяйте полки в холодильнике, таким образом вы сможете продлить срок годности продуктов.

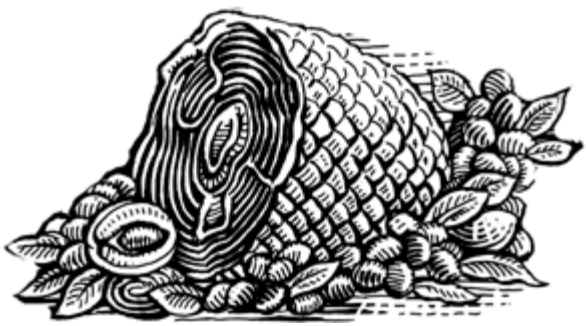
Постарайтесь не хранить мясо в полиэтиленовом пакете или в пищевой пленке, достаточный доступ воздуха ему необходим. Возьмите пластиковый контейнер или обычную кастрюлю (стеклянную или эмалированную), накройте крышкой, но не запечатывайте герметично.

Подготовленные, но сырые полуфабрикаты (фарш, нарезка) храните не более двух суток. Также стоит помнить, что добавление в фарш сырого лука или других овощей уменьшает срок хранения продукта. Замораживать лучше не полуфабрикаты, а уже готовые блюда. Это правило не касается

пельменей.

В холодильнике готовые блюда можно хранить до трех суток. Конечно, если речь не идет о таких способах термообработки, которые как раз продлевают срок хранения, такие как копчение (например, ветчина, домашние колбасы), запекание (ростбиф, буженина).

Отличный вариант для длительного сохранения мяса – это домашняя тушенка, которая может храниться в холодильнике безо всякой дополнительной консервации, закатывания, стерилизации посуды и тому подобных манипуляций месяц и даже больше. Тушенку можно делать из всех видов мяса (свинина, говядина, баранина, птица) в скороварке, мультиварке или в простой толстодонной кастрюле: нужно просто томить мясо на медленном огне, не забывая про добавление жира и сухих специй.



Пеппер-стейк

(2 порции)

Говяжья филейная вырезка – 500 г, перец черный горошком – 20 г, масло растительное – 30 мл, сливки – 50 мл, горчица дижонская – 10 г. При подаче соль по вкусу

Филейную вырезку нарезать поперек волокон пластами толщиной 3–4 см. Слегка отбить ребром ладони, скорее разровнять, чтобы увеличить площадь соприкосновения со сковородкой.

Перец должен быть не только грубого, но и свежего помола. Если у вашей мельнички регулируется степень помола – нужно выставить его на максимальную величину. Но лучший вариант –

раздробить горошины при помощи пестика, молотка для отбивания, скалки или просто кружки с тяжелым дном.

Панировать стейки в перце.

Взять сковородку-гриль (с рифленой поверхностью), нагреть на большом огне, добавить масло. В масле можно прогреть пару горошин перца для его ароматизации, которые потом следует убрать.

Выложить стейки на сковородку (не более 2 стейков за один прием, им должно быть там просторно), жарить до выступления на верхней поверхности кровяных сгустков – это свидетельствует о том, что нижняя сторона мяса уже «запечатана», перевернуть стейки и жарить еще 2–3 минуты.

Идеальная степень прожарки пеппер-стейков – medium rare (кровь отсутствует, но мясо внутри сохраняет ярко-розовый цвет).

Переложить готовые стейки на горячую тарелку (тарелку для подачи горячих блюд можно ошпарить кипятком и протереть салфеткой, а можно нагреть в микроволновке).

Уменьшить нагрев под сковородкой до минимума, в оставшемся мясном соке распустить сливки и дижонскую горчицу, прогреть и залить получившимся соусом стейки (или перелить в соусник для отдельной подачи).

Ростбиф

(5–6 порций)

Мясо – минимум 700 г, максимум – 1 кг, горчица – 20 г, масло растительное – 50 мл

Для ростбифа подходит мякоть зрелой говядины (не телятины), желательно выбрать крупный кусок с «мраморным рисунком» (с жировой прослойкой), это обеспечит большую сочность будущему блюду. Для ростбифа подходит мякоть толстого или тонкого края, а также оковалок. Подходит и говяжья вырезка, но из нее выйдет довольно суховатый ростбиф.

Если выбранный кусок мяса далек от цилиндрической формы и представляет скорее плоский кусок, то желательно придать ему более лаконичную форму, перевязав в несколько слоев суровой ниткой.

Наилучший способ готовки ростбифа – духовка, потому что именно там можно обеспечить равномерный нагрев со всех сторон. Однако, прежде чем отправлять мясо в духовку,

желательно его «запечатать» для создания корочки, что поможет сохранить сочность.

Запечатывать ростбиф надо на раскаленной сковороде без масла – переворачивая его таким образом, чтобы легкая корочка образовалась со всех сторон. После чего ростбиф следует смазать смесью горчицы и растительного масла и отправить в разогретую до максимума духовку (желательно до 250 градусов). Через четверть часа нагрев надо уменьшить до 170–180 градусов и при такой температуре довести до готовности.

В среднем на 1 кг ростбифа в духовке требуется 40–45 минут.

Не стоит сразу резать ростбиф – дайте ему немного отдохнуть и созреть после приготовления, накрыв фольгой. Хотя бы четверть часа.

Ростбиф подают, нарезав на тонкие ломтики, как в горячем, так и в холодном виде. Горячий ростбиф подают с молодым отварным картофелем, зеленым горошком и горчичным соусом. Запеченное таким образом мясо должно иметь уверенную корочку и нежную розовую мякоть. Остывший ростбиф также может быть использован при приготовлении салатов или сэндвичей.

Бараньи котлеты на косточке

(2–3 порции)

Котлеты натуральные на косточке – 6 штук, масло растительное – 30 мл, веточка розмарина, веточка тимьяна, перец розе

Для натуральных котлет подходит спинная часть баранины, разделанная с реберными костями.

Лишний жир следует обрезать, а мясо слегка отбить, не срезая с кости.

Натереть мясо смесью тимьяна и розового перца грубого помола, дать полежать четверть часа. Нагреть сковородку, добавить масло и обжарить котлеты с обеих сторон до уверенной корочки. После этого их стоит переложить на противень или в форму для запекания, добавить к ним веточку розмарина, накрыть форму фольгой и отправить в духовку – на 20–25 минут при температуре 150–160 градусов.

Подавать на горячей тарелке с зеленым салатом, мятным желе и розовым вином. Солить при подаче.

Свиные котлеты рубленые

(5–6 порций)

Свинина (лопаточная часть) – 700 г (примерно на 10 котлет), лук – 150 г, белый хлеб, вымоченный в молоке, – 150 г, чеснок – 2 зубчика, соль – 15–20 г (примерно 2 чайные ложки), перец черный или белый молотый – 5–10 г, панировочные сухари – 50 г, масло растительное – 30–40 мл

Лук нарезать мелким кубиком и спассеровать в небольшом количестве масла. Мясо нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку, добавляя пшеничный хлеб. Смешать мясо с луком, добавить соль, перец, как следует вымешать и выбить, поднимая всю массу вверх и кидая на дно миски, пока она не начнет собираться в гладкий пружинистый ком.

Сформировать котлеты (можно также выбивать каждую по отдельности), запанировать в сухарях. Обжарить на сковородке при температуре 150–160 градусов (средний нагрев, сухарная крошка не должна гореть) по 3–4 минуты с каждой стороны, потом уменьшить нагрев до минимума и накрыть сковородку крышкой, томить так 10–15 минут. Или на это же время при нагреве 120–130 градусов отправить котлеты запекаться в духовку (тут уже крышка не нужна).

При подаче – отварной картофель, картофельное пюре, отварной рис, томатный соус, свежие или маринованные огурцы.

Мясо, запеченное в тесте

(5–6 порций)

Мясо одним куском (лопаточная часть, грудинка, пашина, тазобедренная часть) – около 1 кг, ржаная мука – 300–400 г, вода – 200 мл, соль – 20 г

Этот рецепт подходит как для говядины, так и для свинины или баранины, для крупного довольно жилистого куска мякоти,

возможно, ранее замороженного. Таким образом можно запекать и мясо на кости, но в случае мякоти рецепт беспроигрышен. Мясо должно быть разморожено и обсушено.

Смешать ржаную муку, соль и воду до состояния мягкого теста, обмазать им кусок мяса, выложить в форму для запекания и отправить в духовку – на полтора-два часа при температуре 160–170 градусов.

После этого вынуть и дать немного отдохнуть – до остывания теста.

Такое тесто в еду не идет, только служит корочкой для запекания.

Бефстроганов

(2–3 порции)

Говяжья вырезка – 500 г, мука пшеничная – 50 г, томатная паста – 50 мл, сметана – 200 мл, лук – 50–100 г, растительное масло – 30–40 мл, соль – 10 г, горячая вода или говяжий бульон – 100 мл

Говяжью вырезку нарезать пластами поперек волокон толщиной около 2–3 см. Слегка отбить под пленкой с одной стороны, потом нарезать полосками шириной около 1–1,5 см. Запанировать в муке и обжарить в глубоком сотейнике в разогретом масле на среднем огне до образования корочки, слегка помешивая, чтобы корочка появлялась со всех сторон мясных ломтиков. Спассеровать мелко нарезанный лук до прозрачности (в отдельной сковородке), добавить туда томатную пасту или томат-пюре. Получившуюся смесь прогреть, разбавить горячей водой или бульоном, переложить лук с томатом к мясу, добавить сметану, соль, как следует перемешать, уменьшить огонь до минимума и накрыть крышкой. Тушить до готовности. В случае использования именно филейной вырезки это 15–20 минут, в случае другой части туши – минут 40–45.

При подаче гарнировать картофелем фри и салатом из свежих помидоров.

«Ежики»

(5–6 порций)

Котлетное мясо (лучше смесь говядины и свинины) – 500 г, рис длиннозерный – 150–200 г, соль – 15–20 г, перец черный – 5–10 г, томатная паста – 50 г, мука – 50 г, сливочное масло – 50 г, горячая вода или бульон – 700 мл, сухие травы или другие специи – по вкусу

Рис заливается большим количеством холодной воды (превышающим объем риса в 5 раз), доводится до кипения, после чего вода сливается и рис промывается. Рис не стоит переваривать, эти тефтельки называются «ежиками», потому что мясо смешивается с полусырым рисом, который набухает при дальнейшем припускании в соусе, и его кончики торчат из тефтелек как «иголки».

Мясо пропускается через мясорубку, смешивается с рисом, добавляются соль и перец. Полученную массу надо как следует выбить и сформировать шарики, примерно по 70–80 г каждый.

В глубоком сотейнике спассеровать сливочное масло с мукой, добавить к ним томат-пасту и приправы по вкусу, разбавить горячей водой и бульоном, довести до кипения и выложить туда сформированные «ежики». Можно готовить на плите под крышкой – 25–30 минут на малом огне, можно запекать в духовке при температуре 150–160 градусов около 30 минут.

Подаются «ежики» вместе с соусом, гарниром может служить отварной картофель или картофельное пюре.

Жаркое в порционных горшочках

(3 порции в горшочках объемом 400–500 мл)

Мясо (говядина, баранина, свинина или индейка) – 400–500 г, картофель – 500 г, морковь – 200 г, лук – 150 г, сушеный чернослив – 100 г, соль – 15–20 г, другие приправы и специи – по вкусу, горячая вода – 500 мл

На дно керамических горшочков слоями выкладываем: лук, порезанный кольцами, промытый чернослив без косточек, мясо, порезанное кубиками с гранью не более 5 см, картофель, порезанный на 3–4 части, морковь – тонкой соломкой. Добавляем

соль, другие специи, заливаем водой, накрываем горшочки крышками и отправляем в духовку, нагретую до 150–160 градусов, примерно на час. После выключения горшочки не стоит вынимать сразу, а дать им настояться еще минут 20–25.

Колбаски домашние

(5–6 порций)

Готовить колбаски можно из свинины, говядины, баранины, индейки с добавлением курицы, утки и прочее. Ниже приведен один из возможных вариантов.

Свиная шейка – 300 г, бедро индейки – 300 г, отварной телячий язык – 300 г, чеснок – 4 зубчика, соль – 15–20 г, шпик – 50 г, разноцветный молотый перец – 10 г, свежая зелень эстрагона – 40 г

Оболочки для домашней колбасы можно купить во многих фермерских лавках или даже супермаркетах (в мясном отделе). Как правило, они продаются длиной от 1 до 10 м. Можно сделать очень длинную колбасу, укладывая ее спиральной горкой, но такую длинную оболочку будет трудно равномерно набить в домашних условиях. Оболочку можно разрезать на небольшие куски (сантиметров по 20–30) и завязать кончики суровой ниткой, а можно набивать секционно, перекручивая оболочку несколько раз в местах разделения. Набивать колбаски можно вручную, а можно при помощи специальной насадки для электрической мясорубки.

Готовые сухие оболочки следует замочить перед набиванием – примерно на полчаса.

Сырое мясо пропустить через мясорубку дважды, телячий отварной язык также пропустить через мясорубку, но лучше через крупную решетку. Шпик или нарубить ножом на мелкие кубики, или также пропустить через крупную решетку в мясорубке.

Смешать все ингредиенты, вымесить и выбить как следует, нафаршировать оболочки удобным вам способом. Концы колбасок завязать суровой ниткой. Если вы колбасу будете варить, то прокалывать оболочки не надо, но если планируете жарить или запекать, лучше сделать тонкой иглой 3–4 прокола в разных местах, это сохранит оболочку от более серьезных разрывов.

Колбаски можно отварить в кипятке, а потом закоптить при помощи ольховой стружки – в духовке или на гриле, а можно

просто запечь в духовке при температуре 170–180 градусов около 30 минут. Колбаски можно есть горячими или дать им остыть и подавать как холодную закуску (можно вторично разогревать при подаче).

Горячие колбаски гарнируются тушеной капустой, отварным картофелем или гороховым пюре.

Плескавица

(5–6 порций)

Свиная шейка – 350 г, говядина (например, оковалок) – 350 г, лук репчатый – 150 г, сыр сычужный плотный (типа гауды или эдама) – 150 г, соль – 15 г, сушеный базилик или другие сухие и свежие травы – по вкусу

Это блюдо для гриля, но его можно готовить и в домашней духовке – на решетке с поддоном или просто на сковородке-гриль.

Мясо пропустить через мясорубку, лук и сыр нарезать мелким кубиком, все смешать, добавить соль, травы, как следует вымесить и выбить, сформировать круглые плоские лепешки (толщиной не более 2 см, в диаметре 12–15 см), выложить на решетку, запекать на гриле или в духовке (в духовке при температуре 180–200 градусов 15–20 минут).

Лучший гарнир к плескавице – овощи, запеченные на гриле или в духовке (баклажаны, перцы, цукини).

Отварной язык

(2–3 порции)

Телячий язык – 500–700 г, луковица – 1 штука, морковь – 1 штука, корень петрушки – 3–4 штуки, перец душистый и черный перец – 5–6 горошин, соль – 10–15 г

Телячий язык тщательно промыть, счищая щеткой слизь, по возможности перед варкой замочить в холодной воде на час-полтора. Потом опустить его в кипящую воду (2–3 л), еще раз

довести до кипения и первый бульон слить. Наполнить кастрюлю горячей водой, добавить к языку коренья и специи, варить до готовности от часа до полутора (готовность проверять вилкой).

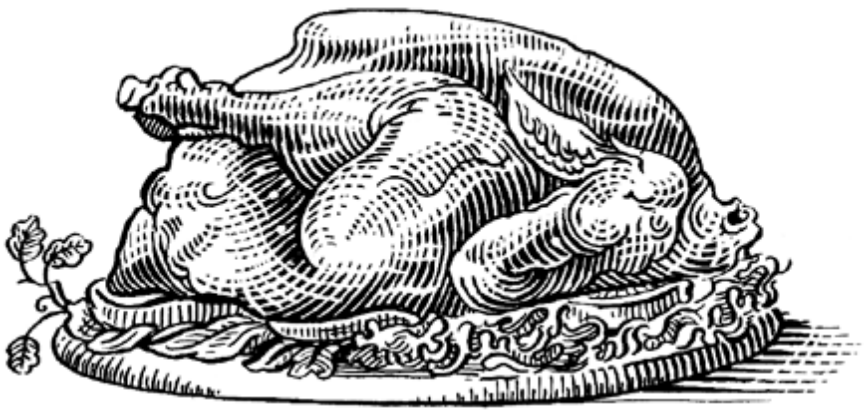
Сразу после варки язык следует отправить на 2–3 минуты под струю холодной воды, тогда с него легко снимется кожа просто руками.

Если вы готовите язык, желая использовать его в качестве холодной закуски, ингредиента для салата или заливного, готовьте его накануне. Не стоит нарезать свежесваренный язык, дайте ему как следует остыть.

Птица

Правила выбора

В наше время достаточно сложно встретить на прилавках магазинов или рынков не ощипанную или не потрошенную птицу, если только речь не идет про дичь. Чаще всего мы все же сталкиваемся с аккуратной тушкой, будь то курица, индейка, гусь, утка или перепел. Выбирая свежую птицу, в первую очередь обращайте внимание на запах – его можно почувствовать и через полиэтиленовую упаковку. Он не должен иметь никаких химических или просто неприятных примесей. Также смотрите на количество выделяемого сока – слишком много крови или другой влаги может говорить о неправильном хранении или о том, что данная птица подвергалась замораживанию и последующей разморозке. Мясо на ощупь должно пружинить, не быть склизким или заветренным.



Курица

Если речь не идет про суповую рыночную курицу или петуха, а про более распространенных бройлерных цыплят, обращайте внимание на размер – их масса не должна превышать 2 кг. Если вы покупаете курицу, наилучший выбор – это свежая целая тушка. Как и в случае с мясом, покупая замороженный продукт, вы не можете получить гарантию его качества и соблюдения правил хранения. Покупая уже разделанные части куриной тушки, вы также не можете быть уверены в равномерности их качества. Нет, понятно, что ради дюжины запеченных крыльев никто не будет покупать шесть куриц целиком, но тем не менее выбор тушки имеет свои преимущества.

Что надо знать, разделывая курицу.

Порядок может быть такой, как вам удобно: сначала отрезать ножки и крылья, а потом уже отделить грудку от спинки или сначала отрезать грудку на кости, отделить окорочка, а крылья со спинкой оставить – для бульона. Разделывать курицу очень легко, если делать разрезы в местах суставов и сочленений (плечевой сустав, тазобедренный, коленный), но не рубить по кости. В принципе, курицу можно разделить на 6 или на 8 практически равноценных (по количеству мяса) кусков, используя их потом для приготовления жаркого или рагу.

При разделке цельной курицы филе надрезается у основания шеи, потом под крыльями – и вниз до самых ног. Филе снимается с остова без реберных косточек. Куриная кожа бывает вкусна в виде корочки, запеченной до аппетитного хруста, но стоит помнить, что именно в ней содержится наибольшее количество жира и не самых полезных веществ, поэтому для диетического и детского питания лучше не использовать куриную кожу вовсе.

Если провести аналогию с мясом, то в птице роль филе выполняет мясо грудки, и оно состоит из двух частей – малое филе и большое филе.

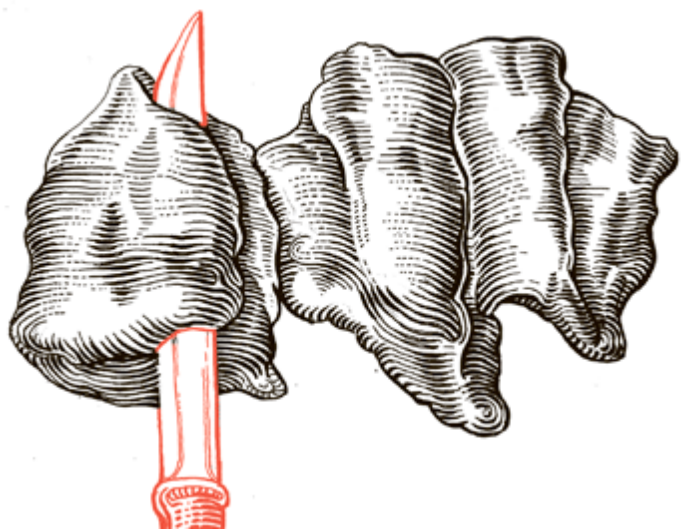
Малое филе – это более тонкая полоска мяса ближе к кости, отделяются два вида филе друг от друга практически без ножа.

Выбирая для готовки именно филе, постарайтесь все же избегать покупки разделанных пластов мяса, а брать грудку на кости, так как она в большей мере сохраняет вкусовые и питательные качества.

Куриное филе – это диетическое белое спокойное мясо, без сухожилий и практически без жира (особенно если снять кожу), оно является основой многих диет, быстро и легко готовится (причем его можно и жарить, и варить, и запекать).

Запекать грудку лучше целиком на кости, в соусе или просто запанировав специями. Запекается грудка в зависимости от размера около 30–40 минут при температуре 160–170 градусов. Степень готовности определяется по прозрачности выделяемого сока, побелевшему мясу и легкости отделения от кости. Курицу стоит доводить до полной готовности, не допуская остатков крови или розового мяса. Так как грудка сама по себе достаточно сухая (в связи с отсутствием жира), то можно перед запеканием замариновать ее в смеси растительного масла, горчицы и ароматных трав. Смазывать маслом или соусом грудку перед запеканием стоит особенно в том случае, если вы предварительно снимаете с нее кожу.

Жарить куриное филе лучше не цельным куском – он не прожарится равномерно. Лучше взять половинку филе, положить ее плашмя, сделать продольный глубокий надрез и развернуть как «бабочку».



После этого филе можно слегка отбить (скорее, при помощи молотка выровнять его по толщине), на минуту примариновать (бальзамическим уксусом, соевым соусом или горчицей), слегка присыпать специями (куркума, кайенский перец) или сухими травами (базилик, петрушка) – и жарить до образования легкой румяной корочки с каждой стороны, минут пять, не больше.

Также из таких отбитых пластов филе можно свернуть котлету «по-киевски», которую потом панируют в сухарях и жарят во фритюре.

Куриное филе можно нарезать крупным кубиком, замариновать и запечь на деревянных шпажках в духовке,

как шашлык. А можно также нарезать кубиком, обжарить на сковородке и потушить с рисом или овощами. Или нарезать узкими полосками и запечь в томатном соусе.

Следующая по популярности часть куриной тушки – ножки, они же окорочка, которые, в свою очередь, делятся на бедро (верхняя часть ноги) и голень. При разделке сырой курицы ноги отрезаются по линии бедра, а уже потом разрубаются (или нет – в зависимости от ваших целей) по коленному суставу. Бедра – это самая жирная часть куриной тушки, голень представляет собой более диетическое «темное» мясо. Окорочка запекаются целиком (соло или в сопровождении овощного гарнира и соуса) или рубятся на две-три части (отдельно голень и бедро на две части пополам) и жарятся на сковородке с обязательным дальнейшим тушением, потому что отрубы на кости не годятся для быстрой жарки и требуют более длительной термообработки, чем филе (минут 40 как минимум, что в духовке, что на сковородке).

Для куриных крыльев лучше всего подходит запекание в духовке или на гриле – прожарить их равномерно не удастся, а тушение не обеспечит румяной хрустящей корочки. Запекать крылья можно, предварительно их замариновав в смеси меда и соевого соуса, или соевого соуса с чесноком, или меда и горчицы – на ваш вкус, при температуре 170–180 градусов 20–25 минут. Запекать их нужно в форме с бортами, так как они довольно обильно выдают сок и жир, который в пищу лучше не использовать. Также можно запекать крылья на решетке – на углях или в духовке. В духовке стоит поставить вниз поддон для стекающего жира.

Итак, мы купили целую курицу, пожарили грудку и запекли

окорочка и крылья. Однако у нас остается куриный остов, проще говоря – спинная часть и кости. Что с ней делать? Сняв со спины кожу, удалив гузку и остатки шеи, мы можем сварить на остове бульон – литр-полтора, не больше.

Если же мы захотим запечь курицу целиком, то тут возможны два варианта. Первый – нафаршировать брюшную полость курицы рисом или овощами, зашить кожу (как вариант – запечатать отверстие половинкой яблока или лимона) и выложить ее в глубокую форму на подстилку из луковых колец или соляную подушку грудкой вверх. Желательно суровой (или простой белой прочной) ниткой связать ей ноги, также стоит иметь в виду, что пропекаться курица будет неравномерно и тонкие «детали» могут подгореть, поэтому крылышки и голени стоит обернуть фольгой, которую надо не забыть снять минут за пять до конца запекания, чтобы и на них успела образоваться румяная корочка.

Запекать цельную курицу стоит из расчета: один час на один килограмм веса, то есть около полутора часов, но никак не менее часа.

Второй вариант запекания – это разрезать курицу посредине груди, раздробить (молотком для отбивания, например) плечевые и бедренные суставы и выложить на противень плашмя. Таким образом она пропечется быстрее и равномернее, но крылышки и голени лучше все же обернуть фольгой. Если вы хотите приготовить цыпленка табака, то, помимо отбивания тушки, вам потребуется гнет во время обжарки. Цыплята табака именно жарятся на сковородке (с обеих сторон), а не запекаются. Но гнет обязателен: одно время в продаже были популярны специальные сковородки с крышкой, выполняющей роль пресса.

Целиком готовится курица и на гриле – в этом случае не распластанная, а надетая на вертел. Современные домашние духовки довольно часто снабжены не только верхним грилем, но и вращающимся механизмом, который позволяет запекать курицу равномерно.

Одна из сравнительных новинок среди кухонного инструментария – керамические ножи. Главная прелесть состоит в том, что, в отличие от металла, этот материал не подвержен коррозии, не окисляет продукты и практически не нуждается в заточке. Но у керамических ножей есть и свои минусы: они довольно хрупкие, могут разбиться при падении на плиточный пол, а также получить зазубрины при нарезке на слишком твердой поверхности (стекло, камень). Кроме того, они не подходят для рубки мяса,

обработки слишком твердых материалов (замороженные продукты, орехи, продукты с толстой и плотной кожурой), а также мяса или птицы с хрящами и костями

Индейка

Сейчас индейка успешно завоевывает популярность в мясных рядах, соревнуясь даже не с курицей, а скорее, со свининой или говядиной. Но, в отличие от курицы, цельная тушка индейки весом от 3,5 кг и выше не всегда лучший выбор, к тому же цельная тушка продается обычно в замороженном виде и годится разве что для праздничного блюда на большую компанию. В свежем варианте индюшатина встречается в виде разделанных полуфабрикатов – на кости или без.

Чем же хороша индейка? Действительно, ее мясо по своей структуре ближе к свинине, чем к курице, причем к свинине диетической (постной), так как содержит гораздо меньше жира.

Филе индейки (грудку), как правило, продают уже разделанной на стейки, их можно жарить на плите или на гриле, довольно быстро и просто. По питательным качествам это мясо похоже даже не на свиную корейку, а на филейную вырезку.

Также в продаже встречается «филе бедра» (что правильнее было бы назвать мякотью, а не филе) – это отличное, в меру жирное мясо с небольшим количеством соединительной ткани, оно подходит для запекания цельным куском и для обжаривания небольшими ломтиками (как поджарка или гуляш), а также для приготовления различных рубленых изделий.

Индюшачья голень встречается в продаже на кости и в виде бескостной мякоти. В ней меньше жира, но больше соединительных тканей. Мякоть, как и бедренная часть, годится для рубленых изделий, обжарки небольшими ломтиками или для запекания крупным куском. Отличный вариант – как для бедренной части, так и для голени – запекание с овощами в порционных керамических горшочках. А вот голень на кости лучше всего подходит только для запекания целиком (по примеру свиной рульки – в соусе или маринаде). Мякоть как бедра, так и голени может служить прекрасной основой для ветчины.

Цельную тушку индейки запекают, как правило, нафаршировав орехами и сухофруктами (как вариант – каштанами), довольно продолжительное количество времени – примерно час на один килограмм веса.

Гусь

Гусь – птица крупная и очень жирная, она крайне редко встречается в продаже в разделанном на полуфабрикаты виде, чаще всего речь идет о цельной выпотрошенной тушке.

Самый простой способ приготовления гуся – это фарширование и последующее запекание.

Фаршировать гуся можно:

• кислой капустой;

• свежими или мочеными яблоками (лучше антоновскими);

• гречневой кашей (можно с грибами);

• рисом (можно с орехами и сухофруктами).

Запекают гуся долго, но эти правила касаются любой крупной птицы целиком или крупного куска мяса на кости. Примерный расчет – один час на килограмм веса, при температуре не ниже 180 градусов. При образовании румяной корочки температуру можно снизить до 160.

Обязательное условие – это противень с высокими бортами, потому что гусь во время запекания отдает много сока и жира. Их нужно собирать глубокой ложкой и поливать птицу сверху. Фаршированный гусь укладывается на противень грудкой вверх, ноги связываются прочной черной или белой ниткой, кончики крылышек и голени оборачиваются фольгой, чтобы не обгорели, пока будет готовиться цельная тушка.

Также гуся можно разделить на 8–10 частей (по аналогии с курицей, отделив грудку, ножки, крылья, разрубив спинку на две части, а грудку – на четыре), обжарить, а потом продолжительное время тушить – с рисом, гречкой или картофелем, но лучше всего – с квашеной капустой.

Утка

Утка – птица, не уступающая гусю по жирности, но значительно уступающая ему размерами. Часто встречаются в продаже разделанные полуфабрикаты – грудка с кожей или утиные ножки на кости.

Утиные ножки по размеру, как правило, меньше даже куриных, их не принято делить на бедро и голень, они подходят для запекания или для обжарки и дальнейшего тушения.

Утиные грудки предназначаются для жарки. Кожа с них не удаляется. Процесс жарки начинается с того, что утиные грудки кладут на сильно раскаленную сковородку именно кожицей вниз и жарят до образования хрустящей румяной корочки, которая представляет самую большую ценность в утке, жаренной частями или запеченной целиком. Потом грудки переворачивают и уже на более низких температурах доводят до полной готовности.

В случае запекания утки целиком желательно предварительно вытопить из нее избыточный жир, для этого ее отправляют в духовку при невысокой температуре (140–150 градусов) примерно на полчаса в посудине, на дне которой расположена решетка, или на подушке из овощей и кореньев, чтобы добавить нотки определенных ароматов.

В дальнейшем утку фаршируют и уже запекают до готовности, по аналогии с гусем. Иногда цельную утку тушат на плите в специальной толстодонной и хорошо держащей температуру посудине – утятнице. Это высокая и продолговатая кастрюля из чугуна или литого алюминия, как правило, снабженная решеткой-подставкой, которая устанавливается на дно – для отделения избыточного жира.

Стоит сказать, что утиный и гусиный жир могут использоваться в дальнейшем приготовлении блюд, например с их участием можно жарить картофель, тушить крупяные гарниры.

Утка также может запекаться с яблоками или с кислой капустой (есть рецепты и со свежей белокочанной и даже краснокочанной капустой), кислый гарнир нейтрализует жирность птицы, смягчает структуру и помогает раскрыться специфическому аромату. Жареная или тушеная утка, как правило, подается в сопровождении не соусов, а конфитюров: плотного мармелада из кислых ягод (брусника, клюква, красная смородина, черника) или апельсинов.

Последнее время в продаже стали появляться различные

варианты разделанной утки – не только грудки и ножки, но и полтушки, четверть тушки и набор для рагу. Порционными кусками утку можно обжаривать и тушить опять-таки с капустой (кислой или свежей), с рисом или гречкой.

Подходящие гарниры для запекания птицы целиком

• Курица: рис, картофель, кускус.

• Гусь: антоновские яблоки, квашеная капуста, гречневая каша, грибы.

• Утка: моченые яблоки, квашеная капуста, картофель, айва, орехи и сухофрукты.

• Индейка: свежие абрикосы или курага, орехи, каштаны, рис.

• Перепела: мелкие яблоки, брусника (свежая или моченая)

Перепела

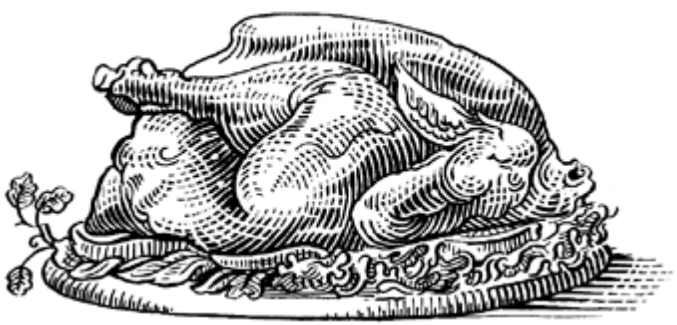
Перепелки – птицы нежные, мелкие, с хрупкими косточками, они, как правило, не нуждаются в разделке, а готовятся цельными тушками (конечно, предварительно ощипанными и выпотрошенными). Их можно варить, жарить, тушить, но лучший способ их приготовления – это запекание, в том числе в фаршированном виде. Перепелок можно предварительно мариновать – в вине, бальзамическом уксусе, цитрусовом или овощном соке, а можно просто запанировать в смеси соли и разноцветного перца грубого помола и запекать на вертеле.

Также их можно запекать на противне – в сопровождении соуса, мелких (райских) яблок или лесных ягод. Ягодами или яблоками перепелок также можно фаршировать.

Можно по аналогии с курицей жарить перепелок табака.

Если вы опасаетесь, что запеченные перепелки окажутся суховаты, то перед духовкой заверните их грудки в бекон.

Время готовности перепелок (как на плите, так и в духовке) – 30–40 минут.



Потроха

Отдельным пунктом в «птичьем меню» значатся потроха. В случае крупных птиц (гуся или индейки), которые продаются в выпотрошенном виде, в брюшко закладывается пакетик с потрошками. Как правило, это горло, желудок, сердце, печень. С потрошками можно варить супы (лапшу, щи, солянку, рассольники), можно их жарить и тушить, готовить с ними холодец или заливное. Птичьи потроха продаются и отдельно, и в этом случае лучший способ приготовления печенки – паштет.

Деликатесными считаются паштеты из гусиной и утиной печени, они самые жирные и обладают специфическим вкусом и ароматом, но годится для паштетов и индюшачья печенка (самая нейтральная по вкусу), и куриная (самая нежная по структуре). В случае курицы или индейки лучший вариант – это смешанный паштет с утиной или гусиной печенью.

Паштеты обычно делают из обжаренной или запеченной печени, готовое мясо измельчают, добавляют пассерованные коренья, сливочное масло, соль, специи, вино или бренди. Но наилучший вариант – это вторичное запекание уже измельченной массы со специями и овощами. Такой паштет будет ароматнее, плотнее, а также может дольше храниться.

Стоит еще сказать, что на наших прилавках достаточно часто встречается такой полуфабрикат, как «суповой набор» (он же «набор для рагу»). Под этими названиями, как правило, продают спинную часть (хребты), плечевые и коленные суставы, кончики крыльев – это все отлично годится для приготовления бульонов, стоит только помнить, что кожа и жир не лучший ингредиент

для будущего супа, а вот кости и соединительная ткань – то, что нужно.

Пернатая дичь

Основное деление дикой птицы идет по размерам: крупную дичь (фазанов, глухарей и прочих тетеревов) запекают по примеру индейки, мелкую птицу (рябчиков, куропаток, голубей) чаще разделывают, а для готовки используют только грудки (филе), но иногда мелкую птицу запекают целиком на вертеле, как перепелов.

Птица тщательно потрошится, ощипывается (проще всего это сделать, опалив перья). В связи с тем, что дикая птица куда менее жирная по сравнению с домашней, перед запеканием ее шпигуют салом или оборачивают филе в бекон.

> Вся дичь нуждается в предварительном вымачивании (в воде или сразу в маринаде) довольно продолжительное время – около суток

Для крупных птиц при подаче (это касается как диких, так и домашних птиц) нередко используется такой метод, как фламбирование. Готовую тушку обливают крепким алкоголем (например, бренди) и поджигают. Алкоголь сгорает буквально за минуту, но с ним сгорает и избыточный жир с поверхности тушки, а также возможные остаточные перья. Помимо такой сугубо практической задачи, фламбирование также придает блюду особый аромат, да и выглядит это довольно эффектно.

Куриное суфле

(5–6 порций)

Куриное филе на кости – 1,5 кг, яйца – 6 штук, соль – 10–15 г, мука – 50 г, масло сливочное – 50 г

Куриное филе припустить до готовности в небольшом количестве воды (бульон не выливаем, отставляем в сторону и в дальнейшем используем его для приготовления соуса). Снять готовое мясо с кости и измельчить (мясорубкой или блендером). Спассеровать в сотейнике муку, добавить сливочное масло и потихоньку – горячий бульон. Разделить яичные желтки и белки. Желтки смешать с мучным соусом, хорошенько

вымешать, добавить соль и заправить этой смесью измельченное мясо. Отдельно взбить в крепкую пену белки и добавить их, аккуратно перемешивая, к основному блюду. Выложить в форму для запекания (можно в порционные формочки). Запекать при температуре 150–160 градусов около получаса, до получения золотистой корочки.

Паштет из утиной и индюшачьей печени

(10 порций)

Утиная печень – 400 г, индюшачья печень – 400 г, белые коренья (пастернак, сельдерей, петрушка) – 100 г, лук репчатый – 100 г, крахмал (кукурузный или картофельный) – 50 г, масло сливочное – 100 г, вино белое (полусухое или десертное) – 150 мл, соль – 20 г, сахар – 20 г, мускатный орех молотый – 2–3 г, тимьян – 1 веточка, чеснок – 2 зубчика

Печень запечь целиком с кореньями в духовке при температуре 150–160 градусов в течение 40 минут. Немного дать остыть, очистить от пленок и пропустить через мясорубку (через мелкую решетку) или измельчить в блендере, прогреть на сковородке крахмал, добавив вино и специи (соль, сахар, мускатный орех), все смешать, добавить сливочное масло, еще раз пропустить через блендер или взбить миксером до гомогенной массы. Выложить в форму для запекания (лучше керамическую или стеклянную), сверху выложить веточку тимьяна и пару раздавленных зубчиков чеснока (прямо в шелухе) и второй раз запечь при той же температуре минут 30–40.

Вынуть из духовки, накрыть фольгой и дать остыть прямо в форме, потом убрать в холодильник. Паштет должен получится с легкой корочкой, но бледно-розовый внутри, нежной консистенции плотного крема. Подается как холодная закуска, используется в бутербродах, как начинка для блинчиков, профитролей, закусочных корзиночек и прочего.

Рулетики из куриного филе

(2 порции)

Куриная грудка – 1 штука, соль – 5–10 г, масло растительное – 30 мл, базилик свежий или сушеный – 10 г

Начинка: сыр – 50–100 г, также возможны сладкая свежая паприка, свежая зелень, каперсы, оливки, отварные грибы и прочее

Разделать куриную грудку: два больших филе разрезать плоско вдоль на две части, чтобы получить четыре тонких пласта мяса. Каждое слегка отбить (скорее, выровняв по плоскости), присолить, смазать растительным маслом (с каждой стороны), присыпать базиликом, потом выложить начинку и свернуть рулетом. Рулет закрепить специальными металлическими кольцами или деревянными шпажками (зубочистками).

Можно обжарить в сковородке со всех сторон, а потом тушить под крышкой – минут 20–25. Можно запечь в духовке – те же 20–25 минут, под соусом или без.

Подавать рулеты можно как горячими, так и холодными, сняв перед самой подачей кольца-зажимы.

Запеченная индюшачья голень

(2–3 порции)

Крупная голень индейки – 500–700 г, соевый соус – 30 мл, мед – 30 мл, розмарин – 1 веточка, лук репчатый – 1 штука, чеснок – 1–2 зубчика, чернослив – 5–6 ягод

Сделав неглубокие надрезы, нашпиговать мясо чесноком, для чего каждый зубчик разрезать на 2–3 части. Смешать соевый соус с медом и обмазать голень со всех сторон. Репчатый лук нарезать крупными кольцами и уложить на дно формы, в каждое кольцо уложить чернослив. Сверху водрузить голень, украсить ее веточкой розмарина и отправить запекаться при температуре 160–170 на час плюс-минус десять минут. По истечении этого времени духовку выключить, но дать индейке отдохнуть в остывающей духовке еще минут 20.

Подавать с отварным рисом или молодым картофелем, с брусничным или клюквенным соусом.

Фаршированные перепелки

(2–3 порции)

Перепелиные тушки (потрошенные и ощипанные) – 6 штук, брусника (свежая или замороженная) – 300 г, сахар – 100 г, бекон – 6 тонких ломтиков, бальзамический уксус – 10 мл, перец розе – 10 г, соль – 5–10 г

Перепелиные тушки сбрызнуть уксусом и запанировать в розовом перце (предварительно его раздробив). Из брусники и сахара сварить варенье-пятиминутку – буквально доведя ягоды с сахаром до кипения и выключив. Дать брусничному варенью слегка остыть и нафаршировать им перепелиные тушки, закрепить отверстие зубочисткой, чтобы начинка не вытекала, обернуть перепелов в районе грудок беконом, уложить в форму для запекания.

Запекать при температуре 160–170 градусов минут 30–40.

При подаче гарнировать запеченным картофелем и зеленым салатом.

Утиные грудки

(2 порции)

Утиное филе на коже – 2 штуки, соль, черный перец – по вкусу

Взять две половинки утиной грудки и нанести насечки острым ножом с той стороны, на которой нет кожи, увеличив таким образом площадь соприкосновения с жарочной поверхностью. Нагреть достаточно сильно на огне глубокую чугунную сковородку, уложить филе кожей вниз и накрыть крышкой или сеткой от брызг. Жарить до такого состояния, чтобы подкожный жир максимально вытопился, а сама кожа приобрела коричневый оттенок. После этого перевернуть грудки на другую сторону, уменьшить нагрев до минимума и довести до готовности – чтобы при прокалывании вилкой или ножом выделялся только прозрачный сок.

Солить и перчить стоит уже в тарелке, сервировать жареные грудки можно с апельсиновым джемом или с черничным вареньем-пятиминуткой.

Вытопленный жир можно собрать и использовать

в дальнейшем для жарки или пассеровки овощей.

Индейка в сливочном соусе

(2 порции)

Филе индейки – 500 г, лук-порей (белая часть) – 30 г, мука – 10 г, сливки – 100 г, масло растительное – 30 г, белый перец, соль – по вкусу

Нарезать филе индейки мелким кубиком, слегка присолить и припустить в сотейнике или глубокой сковородке в собственном соку на медленном огне, пока мясо индейки не побелеет. Отдельно слегка обжарить в масле кольца лука-порея до светло-золотистого цвета, соединить лук с индейкой, присыпать мукой при постоянном помешивании, затем залить сливками и тушить на медленном огне до готовности.

Рыба и морепродукты

Правила выбора

При выборе рыбы не работают правила, применимые к выбору мяса, когда свежее всегда предпочтительнее заморозки. Если вы не живете в промысловом районе, где на прилавки попадает свежевыловленная рыба, лучше отдать предпочтение рыбе замороженной. То же касается и других даров моря. Правильная заморозка – наилучший способ сохранить рыбу при транспортировке, также следует понимать, что глубокая заморозка служит гарантией отсутствия гельминтов. И если я еще могу поверить в свежего балтийского лосося на прилавках в таком городе, как Петербург, то в чилийского или дальневосточного – уже нет.

Свежая рыба может быть:

• живой (продается в садках или аквариумах);

• уснувшей;

• охлажденной.

Первый и второй вариант стоит выбирать, ориентируясь на прозрачность слизи, которой покрыта рыба, а также отсутствие пятен, язв, мутности в глазах и специфического неприятного запаха. На ощупь рыба должна быть упругой, а чешуя – плотно прилегать к тушке и блестеть.

Что касается охлажденной рыбы, то есть очень важная деталь, на которую стоит обратить внимание, помимо пятен и мутных глаз, – это жабры. Жабры – основной идентификатор свежести рыбы, вне зависимости от ее породы и места происхождения. У свежей рыбы жабры имеют яркий розовый, желтоватый или красный цвет. Тусклый, серый или коричневатый оттенок жабр свидетельствует о наступлении фазы «второй свежести».

Если вы хотите быть уверены в качестве купленной свежей рыбы, то лучше выбирать на прилавке не потрошенную и не обезглавленную тушку. (Кстати, в обычной рыбной лавке вам почистят уже выбранную рыбу и даже филируют ее или разделают на стейки за умеренные деньги.) Но потрошенная рыба – это еще полбеды, а вот вариант, когда голова осталась на месте, а жабры почему-то удалены, говорит только о том, что жабры были слишком красноречивы, никакого другого мотива избавления от них у продавца нет и быть не может.

Жабры – основной индикатор свежести рыбы, вне зависимости от ее породы и места происхождения. У свежей рыбы жабры имеют яркий цвет

Филе, разделанные стейки и прочие рыбные полуфабрикаты стоит покупать только у проверенных продавцов.

Далее мне хотелось бы развенчать миф о безопасности морской рыбы по сравнению с речной – мол, морскую рыбу можно есть сырой, потому что она не подвержена гельминтозам. Это не так. Возможно, этот миф связан с тем, что морская рыба чаще всего попадает на наши столы, пройдя стадию глубокой заморозки, что действительно служит профилактикой и даже избавлением от гельминтов.

Опасна в этом смысле и морская рыба слабой соли (длительная просолка от двух недель – уже допустима). Если вам все же не терпится получить рыбу быстрой и сухой засолки, но при этом вы побаиваетесь недостаточности такой обработки, то можно предварительно подвергнуть рыбу глубокой заморозке.

Правила разделки рыбы

Возвращаясь к вопросу заморозки: разделывать чуть подмороженную рыбу гораздо легче (и чище). Стоит помнить, что, как и мясо, разделанная рыба не нуждается в длительном контакте с водой. Мыть стоит цельную тушку – до разделки, но не стоит оставлять рыбу для разморозки под проточной водой или чистить ее, погрузив в воду.

Вспарывать брюхо рыбы с целью удаления внутренностей следует крайне осторожно, а лучше вообще не вспарывать, а отрезать голову и удалять внутренности, не вспарывая брюшную полость. Внутренние органы отделены от основной плоти специальной защитной пленкой, которую очень желательно не повредить, чтобы не допустить разлития желчи, поэтому вспарывать брюхо (если на это есть необходимость) стоит не от головы к хвосту, а наоборот и очень аккуратно.

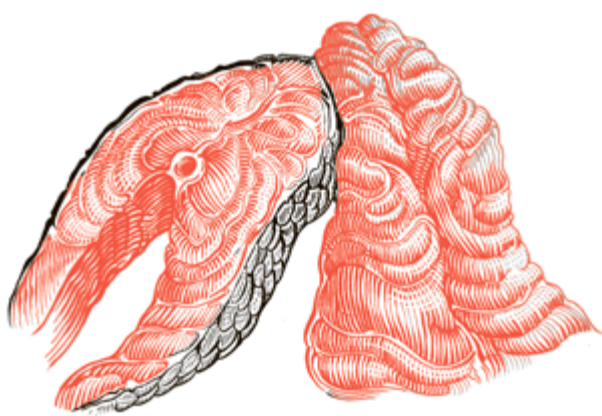
Самый простой способ филировать рыбу такой:

• очистить ее от чешуи (чистить следует «против чешуи», то есть от хвоста к голове, можно воспользоваться и специальными ножами, и обыкновенной мелкой теркой);

• отрезать голову, через образовавшееся отверстие аккуратно вынуть внутренности;

• срезать верхний (спинной) плавник, сделать надрез по всей длине спинки и вынуть хребет (это позволяет по максимуму избавиться от костей, в том числе и мелких);

Отличия: разделка «бабочкой» обеспечивает более равномерную прожарку, кроме того, в случае «бабочки» хребтовая кость уже удалена. Но, в принципе, способ разделки зависит от формы и размера рыбы, а также от выбранного вами варианта ее приготовления.



Правила варки рыбы и рыбных бульонов

Тут очень важен вопрос, хотите ли вы получить вареную рыбу как отдельное блюдо или сварить рыбный бульон (и далее – рыбный суп или уху). Если вы хотите получить просто отварную рыбу, то не стоит ее варить в большом количестве воды, лучше припускать или готовить на пару. Бурное кипение и большое количество воды просто разрушат нежную рыбную плоть. Припускать рыбу можно не только в воде или в соусе, но также и на подушке из овощей (например, на толстых кольцах лука или картофеля, на стеблях сельдерея или порея). При готовке на пару желательно выбирать не филе, а куски с кожей и на кости, иначе рыба может оказаться суховата, однако филе тоже можно готовить на пару, завернув его в фольгу или тонкий (армянский) лаваш.

Что же касается рыбного бульона, то его надо варить отдельно от тех кусков рыбы, которым надлежит сыграть роль гарнира в супе (или ухе). И тут в дело идут как раз малосъедобные части тушки. Для бульона годятся рыбные головы (с удаленными жабрами), плавники, хвост, хребет. Варится рыбный бульон при тихом кипении, для вкуса и аромата можно добавлять белые и красные коренья (лук и морковь), перец горошком (душистый, черный или белый), время готовности – около часа. Готовый бульон обязательно процеживается, после чего в него добавляются остальные ингредиенты (подготовленная крупа или овощи), а вот ломтики филированной сырой рыбы добавляются в самом конце (за 5 минут до готовности), потому что рыба варится куда быстрее, чем картофель или крупа.

Есть варианты «двойной» или даже «тройной» ухи, когда всякая речная мелочь (пескари, ерши, карасики и прочая плотва), лишенная жабр и внутренностей, но с чешуей и головой, вываривается в крошево в бульоне, который процеживается, и на его основе уже варится уха.

Запеченная рыба

Один из самых распространенных способов готовки рыбы. Причем запекать ее можно как целиком, так и выпотрошенной и обезглавленной тушкой и порционными кусками.

Степень готовности стоит определять по легкости отделения рыбной плоти от костей или шкурки от плоти. При запекании некрупной (порционной) рыбки с овощами (например, с картофелем) надо понимать, что рыба готовится гораздо быстрее, потому картофель должен быть или заранее подготовлен (отварен), или мелко нарезан – кубиками или полупрозрачными ломтиками. В принципе, времени, достаточного для запекания даже крупных, но очищенных экземпляров, требуется не более получаса, а в среднем достаточно 20–25 минут. Запекать рыбу можно на овощной подушке, можно фаршировать брюхо ароматными травами или кореньями.

Если вы планируете рыбу запекать, то чешую удалять необязательно – она послужит защитным панцирем для сохранения сочности при запекании, а потом будет удалена вместе со шкуркой и соляной коркой. Можно рыбу вовсе не чистить и не потрошить, а натереть ее крупной солью и запечь, а все лишнее удалить уже после готовности. Так она в полной мере сохранит сок, аромат и питательные качества. Кстати, запекать можно рыбу, не размораживая ее до комнатной температуры, что существенно экономит время.

> Рыбу, в отличие от мяса, можно начинать готовить, не дожидаясь ее полной разморозки, а разделывать ее даже лучше в охлажденном состоянии. Но вот размораживать ее в воде или держать в воде разделанную – точно не стоит

Существует интересная технология длительного запекания особо костлявой рыбы в кислой среде. Можно поэкспериментировать с представителями семейства карповых, но классический рецепт подразумевает леща. Средних размеров лещ укладывается на горку квашеной капусты, но не просто сверху, а слегка «притапливается». Потом лещ долго-долго (полтора-два часа) томится при невысокой температуре (120–140 градусов) в духовом шкафу. В результате воздействия кислоты крупные кости становятся мягкими и эластичными, а мелкие растворяются вовсе.

Запекать рыбу цельной тушкой можно: в соляной корке,

в фольге и даже в тесте. Вариант дрожжевых пирогов с крупными кусками рыбы (типа расстегаев или закрытых пирожков) хорош тем, что рыба – в отличие от мяса – не требует дополнительной термообработки или измельчения. Время готовности у рыбы меньше, чем у теста, поэтому начинка точно не окажется сырой.

Порционными кусками рыбу запекают или в собственном соку, или в соусе, гарнир готовят отдельно. Мелкими ломтиками рыбу можно запекать и в омлете.

Жареная рыба

Если вы собираетесь жарить рыбу, то от ее размера и формы зависит и способ нарезки. Мелкая или плоская рыба и вовсе не нуждается в разделке (кроме потрошения и удаления головы или жабр). Круглую или веретенообразную рыбу нарезают шайбами поперек хребта, не вынимая его. Крупную рыбу филируют на две половинки, вынимая хребет, после чего уже делят на порционные куски. Для жарки рыбу следует почистить от чешуи, но не снимать шкуру, которая поможет сохранить кусок целым.

Для сохранения целостности (а также сочности) рыбу рекомендуется панировать перед жаркой. Варианты панировки:

• простая смесь пшеничной муки и соли;

• панировочные сухари (что чаще подразумевает вариант тройной панировки: мука – льезон – сухари – льезон – сухари);

• кляр (причем, кляр – тесто для панировки – можно делать и на воде, и на молоке, и даже на пиве, по желанию).

Без панировки для готовки рыбы предпочтительнее приготовление на гриле, потому что там температура гораздо выше и время готовности меньше. Но если хочется все же получить жареный стейк семги или другой рыбы без избыточных манипуляций (и без дополнительных калорий в виде муки и сухарей), а грилем ваша духовка не оборудована, то стоит хотя бы озаботиться наличием сковородки-гриль с рифленой поверхностью.

Для мелких экземпляров или для плоских порционных кусков вполне достаточно пятиминутной обжарки с каждой стороны. Но для крупной плотной рыбы (особенно на кости) требуется более длительная термообработка. Возможно доведение до готовности обжаренной рыбы под крышкой или в духовом шкафу.

Следует помнить, что рыба, хоть и требует меньше времени для готовности, чем мясо, должна быть доведена до полной готовности.

Температура для жарки панированных изделий – 150–160 градусов (при более высокой панировка начнет гореть), на гриле – около 200.

Рубленые изделия из рыбы

Рыбные котлеты, битки, пельмени, паштеты, суфле не пользуются большой популярностью, если речь идет о магазинных полуфабрикатах или общепите. Но на домашней кухне, когда вы уверены в качестве сырья, можно смело экспериментировать – как с щучьими котлетами, так и с фаршированной щукой. Карп и судак могут быть нафаршированы, например, лососиной, а лосось может быть нафарширован судаком.

Есть один небольшой секрет, который в значительной степени облегчает работу с рублеными рыбными изделиями. Имейте в виду, что мясорубка (как механическая, так и электрическая) не в состоянии порубить рыбные кости, а значит, они все не проходят решетку и не попадают в «котлетную массу». Это самый просто способ избавления от рыбных костей.

Что касается фаршированной рыбы, то рецептов и вариантов существует множество, но самый главный вопрос, который невозможно обойти, – это правильное снятие шкуры в неповрежденном виде.

Сначала рыбу надо тщательно очистить от чешуи, избегая нарушения целостности шкурки. Голову рыбе все же придется отрезать (или надрезать, если вам важен цельный вид), удалить жабры, удалить через надрез головы внутренности, а потом маленьким ножиком, аккуратно подрезая изнутри мясо у плавников, стянуть шкуру, выворачивая ее наизнанку, как чулок. Главное – не стараться чисто срезать плавники, пожертвуйте парой граммов мяса, но помните: плавники – это главные крепления, если вы их обойдете, то другого риска порвать шкуру нет. Далее пропускаем рыбу через мясорубку, добавляем хлеб, лук, молоко или другие ингредиенты согласно рецепту и фаршируем получившейся массой рыбную шкурку.

Рубленые изделия из рыбы для жарки стоит панировать, так же, как и цельные куски рыбы, но их можно готовить и на плите, и в духовке. Если же речь идет о фаршированной рыбе, то ее готовят в духовке – в бульоне или соусе. Хотя есть варианты, когда уже нафаршированная тушка режется на порционные куски и припускается на плите в бульоне.

Засолка и маринование рыбы

Есть три способа засолки рыбы: сухим способом, в тузлуке и в рассоле. Речь идет именно о морской (океанической) рыбе, желательно еще и подмороженной. Речная же рыба требует более глубокой обработки: ее тоже солят, но впоследствии еще и провяливают или коптят.

Крепость рассола бывает трех градаций, указанных в таблице ниже.

Сухая засолка	15–20% к массе рыбы	Готовность 3 часа	Подходит для сиговых и лососевых пород
Тузлук	5–10% к массе рыбы	Готовность от 3 суток	Подходит для рыб, которые далее планируется вялить или коптить (различная вобла, плотва, лещи, чехонь)
Холодный рассол	10–15% к воде	Готовность от 3 суток	Подходит для рыб, которые планируется в дальнейшем мариновать
Горячий рассол	15–20% к воде	Готовность от 3 часов	Подходит для сиговых и лососевых пород

• **Быстрая сухая засолка** подходит для лососевых пород, а также для сиговых. Не бойтесь пересыпать соли – жирный лосось не возьмет лишнюю.

Для засолки годится только соль крупного помола (желательно не йодированная), также к соли можно добавлять сахар – он немного смягчит вкус и заодно задержит излишнюю воду, тогда рыба не даст слишком много сока, а сохранит его. Помимо сахара можно добавлять свежую зелень (укроп, петрушку, эстрагон, сельдерей), но немного. Разноцветный перец грубого помола (или лучше перец розе), сухие травы.

Технология очень простая. Рыбу разделать – удалить голову и внутренности, чешую можно оставить, натереть солью (с добавками или без) со всех сторон, завернуть в чистую ткань (или в пергаментную бумагу). Всё. Можно убрать в холодильник или оставить при комнатной температуре. На жаре оставлять не стоит. Время готовности – от трех часов. Степень готовности определяется так же, как и при термообработке – по легкости отделения шкуры и костей. Действительно, просоленная рыба чистится от костей гораздо проще, чем сырая, поэтому ее и не стоит филировать до засолки.

Срок хранения рыбы, посоленной сухим способом, довольно краток – желательно ее употребить в пищу за трое суток, максимум до пяти дней. Но уже засоленную рыбу можно заморозить (в ткани или в бумаге, но не в полиэтилене) впрок. С малосольной рыбой можно делать салаты, холодные и горячие закуски и даже печь с ней пироги.

Более надежный вариант для заготовки рыбы – это **засолка в тузлуке**, когда рыба солится также сухим способом (но без добавления сахара), довольно обильно, не заворачивается в ткань или бумагу, а складывается в кастрюлю или банку. После этого сверху на рыбу кладется гнет. Под воздействием гнета из рыбы выделяется сок, образуя вместе с солью тот самый тузлук, который должен покрывать всю рыбу. Время готовности – от трех суток, если тузлук становится мутным, его надо слить. Но и срок годности увеличивается: просоленная рыба в тузлуке (к которому при желании можно добавить растительное масло) хранится до 10–15 дней. Для такого способа подходит некрупная рыба: килька, хамса и прочая, размеры которой позволяют солить ее целиком.

• **Рассол для рыбы** можно делать горячим, а можно холодным. В холодном рыба будет просаливаться дольше (от 3 дней), но лучше сохранит питательные и вкусовые качества.

Горячий рассол (особенно для рыбы, нарезанной небольшими кусочками) делает блюдо готовым уже к моменту своего остывания.

Концентрацию соли выбирайте по своему вкусу, понимая, что чем крепче рассол, тем дольше срок хранения соленой рыбы.

Есть один маленький секрет, который может удивить кажущейся несочетаемостью ингредиентов: если вы пересолили рыбу до жесткости, то ее можно час-другой выдержать в молоке, которое нейтрализует избыточную соль и сделает вашу рыбу мягче и нежнее.

> Излишне соленую рыбу можно спасти, вымочив в молоке, так достаточно часто поступают с пересоленной селедкой

Если к рассолу добавлять кислоту (уксус, лимон, вино, томат), то мы получим уже не соленую, а маринованную рыбу. К маринаду можно добавлять перец горошком, семена тмина, кориандра или горчицы, чеснок, гвоздику, лавровый лист. Мариновать можно и без рассола – например, в вине (а также в шампанском или даже коньяке), но лучше это делать уже с рыбой слабой соли. То есть сначала посолить ее сухим способом, а потом уже замариновать в маринаде (или соусе)

по вкусу – со свежими травами или специями.

Заморозка рыбы

В случае с рыбой заморозка является не только способом хранения сырого или готового продукта, но и одним из вариантов приготовления.

Всем известны такие блюда, как строганина или карпаччо (и то и другое существует и как блюда из мяса, но мы сейчас говорим про рыбу). Технология обоих блюд довольно схожа. Разделанное филе рыбы замораживается, а потом нарезается тонкими, полупрозрачными лепестками и подается небольшими порциями, потому что рыбу надо успеть съесть, прежде чем она растает. В качестве приправ используется или просто смесь соли и черного перца – в случае строганины, или различные соусы, приправы, маринады – в случае карпаччо. Такие блюда – из заморозки – готовятся, как и рыба слабой соли, преимущественно из лососевых или сиговых пород.

Что же касается заморозки как способа хранения, то тут стоит соблюдать несложные правила: замораживать рыбу сухой и чистой, избегая образования избыточной наледи. Как и с мясом, лучше использовать технологию шоковой заморозки (быстрое замораживание при сильных минусовых температурах), а в дальнейшем хранить при более слабом минусе.

Морепродукты

Это не самый популярный продукт для наших широт (если речь не идет о морском побережье), и чаще всего на прилавки магазинов морепродукты попадают в замороженном, а иногда уже и в обработанном виде.

Так, например, **креветки**, которые имеют розовый цвет, уже прошли термообработку – это вареные креветки. Их не надо варить второй раз, а уж тем более тратить на их отвар укроп, лавровый лист, перец и прочие приправы. Они уже ничего из этого «бульона» не возьмут, не впитают, только отдадут еще немного своего сока и потеряют в массе. Представьте для аналогии вареные сосиски: они уже готовы для употребления, их не надо варить – ни полчаса, ни пять минут, их надо просто разогреть (можно в соусе, но не в бульоне же). Варено-мороженные креветки надо просто разморозить (как рыбу или мясо – на нижней полке холодильника в течение нескольких часов). Для быстрого размораживания их можно кинуть на пару минут в кипяток, вот только не надо их «варить», иначе они приобретут резиновую консистенцию и станут безвкусными.

Сырые креветки, которые встречаются на прилавках наших магазинов, чаще всего имеют серо-зеленоватый окрас. Их можно варить, жарить, запекать, предварительно не размораживая.

Мидии, которые продаются в раковинах, надо варить до полного открытия раковин (8–10 минут), добавляя специи, соль, вино и прочее. Перед отвариванием раковины следует тщательно промыть, безжалостно выбраковывая уже открытые.

Очищенные мидии можно варить, жарить, запекать, используя их как основу для горячих блюд (например, для пасты), для кокилей, жюльенов или для салатов – как холодных, так и теплых.

> Иногда с замороженных кальмаров пленку снять проще, чем с оттаявших, но если не получается, то можно бланшировать

Еще один популярный вариант морской живности – это **кальмар**, который чаще всего попадает в салат «под майонезом», но может быть использован как вариант горячей закуски (жаренный кольцами в кляре, например) или в виде фаршированной тушки.

При выборе замороженных кальмаров стоит обращать внимание как на цвет мяса (он должен быть белым), так и на цвет верхней пленки (она может иметь оттенок в гамме от нежно-розового до темно-фиолетового). Перед готовкой кальмары стоит бланшировать (или просто ошпарить), тогда пленка легко снимается с тушки.

Если вы хотите отварить кальмары (например, для салата), то закладывать их стоит уже размороженными и очищенными в горячую подсоленную воду и варить не более 3 минут – если их переварить, они станут жесткими.

Также кальмаров фаршируют рисом с овощами и запекают в духовке, из них делают рубленые котлеты и много других блюд.

Уха по-фински

(10 порций)

Красная рыба (форель или лосось) цельной тушкой – 2–2,5 кг, сливки 20 % жирности – 500 мл, лук-порей – 150 г, вода – 3 л, соль, белый перец – по вкусу (опционально – картофель, примерно 300 г)

Разделать рыбу, вырезав жабры и отрезав голову, выпотрошить, и филировать, чтобы получились две чистые полоски рыбы – без кожи, костей и плавников.

Филе пока отложить в сторону, а из всего остального (исключив жабры) сварить бульон. Воды берем с запасом, учитывая процент выкипания. Бульон варим час-полтора и потом тщательно его процеживаем (лучше два раза). Снова ставим уже чистый бульон на огонь. Если вы хотите добавить в уху картофель – это надо сделать прямо сейчас и проварить картофель 10 минут, после чего добавить рыбное филе, нарезанное ломтиками – примерно 3 см.

Белую часть лука-порея нарезать тонкими кольцами, припустить его в сливках до полупрозрачного состояния. Добавить лук со сливками к ухе, довести до кипения, добавить соль, перец по вкусу. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться минут 10–15.

Запеченная целиком форель

(1–2 порции)

Некрупная форель (до 1 кг) – 1 штука, лук – 100–150 г, соль (крупная морская) – 10–15 г, зелень свежая (укроп, петрушка, тимьян) – 20 г, масло растительное – 10–15 мл

Надрезать голову форели снизу, но не отрезать ее целиком, вырезать ножницами жабры, вынуть внутренности, не разрезая брюхо, натереть рыбу крупной солью – изнутри и снаружи. Нафаршировать брюшную полость свежими травами (прямо веточками), репчатый лук нарезать кольцами, уложить на дно

формы для запекания, сверху выложить форель, сбрызнуть маслом и отправить запекаться при температуре 170–180 градусов 20–25 минут.

При подаче гарнировать зеленым салатом, ломтиком лимона, отварным или запеченным картофелем.

Щучьи котлеты

(5–6 порций)

Тушка щуки – 1,5 кг, пшеничный хлеб, замоченный в молоке, – 150 г, лук репчатый – 150 г, сало – 200 г, яйцо – 2 штуки, молоко – 100 г, панировочные сухари – 100 г, мука пшеничная – 50 г, соль – 20 г, перец (белый или черный) – 10 г, масло растительное (для обжарки) – 30 мл (для фритюра – 1 л)

Щучью тушку разделать, удалив голову, внутренности и кожу с плавниками. Если щука достаточно крупная (старая) и имеет специфический запах тины, то уже разделанную рыбу можно сбрызнуть лимонным соком или слабым раствором уксуса. Разделать рыбью тушку на небольшие куски (не заботясь об удалении мелких косточек, но удалив хребет), пропустить рыбу через мясорубку, добавляя хлеб, сало и лук.

К котлетной массе добавить соль и перец, как следует вымесить и выбить.

Теперь приступаем к тройной панировке. Вам понадобятся три миски: с мукой, с льезоном и с сухарями.

Для льезона смешайте яйца с молоком до однородного состояния.

Сформировать котлеты (примерно по 100–120 г), рыбные котлеты обычно лепят более удлиненные, чем мясные. Но в этом случае форма не имеет большого значения.

Каждую котлетку сначала обвалять в муке, потом обмакнуть в льезон (мука поможет льезону лучше схватиться, не стечь), а потом уже обвалять в сухарях со всех сторон, после чего еще раз обмакнуть в льезон и опять – в сухари.

Обжарить на сковородке на среднем огне или во фритюрнице до золотистой сухарной корочки со всех сторон, а потом довести до готовности в духовке минут 20 при температуре 150 градусов.

При подаче гарнировать отварным картофелем, ломтиком лимона и свежей петрушкой.

Жареная корюшка

(5–6 порций)

Корюшка свежая – 1,5 кг, соль – 30 г, мука пшеничная – 150 г

Жареная корюшка – очень популярное сезонное блюдо в северо-западном регионе, такая примета петербургской весны, когда корюшка массово идет на нерест. Рыбка эта мелкая (12–15 см в среднем), без чешуи, готовится быстро и просто. В свежем виде пахнет свежими же огурцами, откуда имеет второе название – «огуречник».

Есть два варианта обжарки корюшки – в потрошеном варианте и нет. Во втором случае обжаривать ее надо очень аккуратно, стараясь не повредить внешнюю оболочку. От головы и внутренностей в таком случае избавляются уже в тарелке. Но это вариант для особых любителей, обычно корюшку все же потрошат, это очень просто: голова отрезается сверху (от спины) и вслед за ней просто вытягиваются все внутренности (если попадается икра, ее можно вернуть обратно – в освободившуюся брюшную полость). В миске смешать соль и муку и как следует запанировать в этой смеси рыбу (только не заранее, а буквально перед закладкой на сковородку). Нагреть в сковородке растительное масло и выложить туда рыбу, причем довольно плотно (для этого стоит укладывать ее «валетом»: голова-хвост) и даже еще чуть-чуть плотнее, обжарить с одной стороны и перевернуть всю рыбу одним пластом – на другую сторону. Время обжарки на среднем огне 3–4 минуты – и корюшка готова.

Обычно эта рыбка выступает как моноблюдо и не требует отдельных гарниров, разве что салата из свежих овощей.

Стерлядь, припущенная в шампанском

(5–6 порций)

Филе стерляди – 1 кг, шампанское (как вариант – другое сухое белое игристое вино или просто сухое белое) – 1 бутылка, лимон – 100 г (примерно половина крупного лимона или один средний), сливочное масло – 70 г, соль – 15–20 г

Филе стерляди должно быть очищено и от костей и от кожи, нарезано крупными ломтями. Выложить филе в кастрюлю или сотейник в один ряд, выдавить лимонный сок (или нарезать ломтиками цельный лимон, удалив из него косточки), рыбу залить шампанским так, чтобы оно покрывало куски рыбы не более чем наполовину. Добавить сливочное масло, соль, накрыть плотной крышкой и готовить на небольшом огне примерно 15 минут. Подавать в глубоких тарелках вместе с образовавшимся соусом.

Рольмопсы из селедки слабой соли

(5–6 порций)

Филе сельди слабой соли – 1 кг, морковь – 100 г, репчатый лук (или лук-порей) – 100 г, винный белый уксус – 200 мл, вода – 1 л, соль – 5–7 г, сахар – 20 г, каперсы – 50 г, ягоды можжевельника – 10 г, черный перец горошком – 10 г

Рольмопсы – это рулеты из селедочного филе, фаршированные различными овощами, а затем замаринованные. Готовятся они за 2–3 дня до подачи, но могут храниться и дольше.

Филировать селедку слабой соли или взять уже готовое филе (но не маринованное) без кожи. Слишком крупные пласты филе можно поделить пополам, но длина должна быть достаточной для закручивания рулета. При помощи пинцета вынуть даже самые мелкие косточки и слегка отбить (можно просто ребром ладони).

Морковь и лук нашинковать тонкой соломкой, залить горячей водой, добавить уксус, соль и сахар, довести до кипения. Шумовкой вынуть коренья и добавить в маринад перец, ягоды можжевельника, еще раз довести до кипения и снять с огня.

Коренья и каперсы выложить на широкий край филе, завернуть рулетом и закрепить деревянными зубочистками. Рулетики сложить в стеклянную посуду и залить маринадом.

К кореньям можно добавлять также маринованные огурцы, свежую или маринованную сладкую паприку, ломтики лимона. В маринад можно положить гвоздику, лимон и другие приправы по вкусу. Подаются как самостоятельная холодная закуска.

Малосольный сиг

(5–6 порций)

Тушка сига – около 1 кг, крупная соль – 50 г, сахар – 50 г, укроп – 20 г, чеснок – 2 зубчика, белое вино – 50 г

У сига отрезать голову с жабрами, удалить внутренности и плавники. Сделать неглубокий надрез по всей линии спины – вдоль хребта. Мелко порубить укроп с чесноком.

Смешать соль, сахар и вино до состояния кашицы и натереть ей рыбку со всех сторон (изнутри и снаружи). Мелко рубленные укроп с чесноком заправляем в рыбное брюшко. Заворачиваем плотно-плотно рыбу в льняную ткань (или в пергаментную бумагу), убираем в холодильник. Время готовности – от 3 часов. Время хранения – до 5 суток.

Перед подачей тушку надо разрезать со спины на две части, хребет удалить, укроп с чесноком выкинуть, кожу не снимать. Нарезать рыбу тонкими косыми пластами, отделяя их от кожи.

Подается как холодная закуска с ржаными гренками, отварными яйцами и зеленым луком.

Кефаль на овощной подушке

5–6 порций

Тушка кефали – 1,5 кг, картофель – 200 г, лук – 200 г, морковь – 200 г, репа – 200 г, корневой сельдерей – 200 г, айва – 200 г, свежий тимьян – 20 г, соль крупная – 100–150 г

У рыбы отрезать голову с жабрами, выпотрошить брюшко, почистить чешую, натереть крупной солью всю тушку изнутри и снаружи и дать немного полежать, пока занимаетесь обработкой овощей.

Коренья почистить от кожуры и нарезать круглыми ломтиками толщиной 5 мм (морковь резать наискосок длинными округлыми ломтиками), разложить овощи и айву по всей форме для запекания в несколько слоев, чередуя их произвольно, сверху положить кефаль и веточку тимьяна. Запекать при температуре

150–160 градусов около 30–40 минут.

Сервировать рыбу вместе с овощами.

Крупы и овощи

Каши и крупяные гарниры

Для варки круп нет каких-либо общих правил, все зависит от целей, которые вы преследуете: молочная каша-размазня, вязкая каша, крупа как составляющий ингредиент для супа или для салата, рассыпчатый гарнир и так далее.

> В этой главе речь пойдет не только о приготовлении и правилах подачи крупяных, овощных или смешанных гарниров к основным горячим блюдам, но и о самостоятельных блюдах из круп и овощей

Варианты можно рассмотреть на таком примере, как **рис**, учитывая и то, что для разных целей подходят не только разнообразные способы термообработки риса, но и различные его сорта. Множество сортов риса предполагает очень широкую гамму блюд для его использования – от сладких каш и пудингов до рассыпчатого риса в рыбных салатах.

Самый простой способ варки риса – на пару. Стоит только помнить, что в электропароварке рис (и другие крупы), в отличие от овощей, варятся с добавлением воды в сам контейнер с крупой, а не просто под действием нижнего пара. Для готовки на плите существуют металлические и бамбуковые пароварки, отлично подходящие для варки риса. Рис при этом контактирует с водой, но довольно умеренно. Соотношение воды и риса 3: 2 (по объему, а не по массе).

> Общее замечание для все молочных каш: молоко при длительном кипении даже на маленьком огне и в правильной кастрюле имеет тенденцию прикипать (подгорать), в связи с чем в молочные жидкие каши, как правило, добавляется вода (до половины общего объема жидкости). Что же касается «жестких», недробленых круп (таких как рис, гречка-ядрица, перловка, пшено), то для молочных каш они сначала отвариваются в воде до полуготовности, а потом уже к ним добавляется молоко

Смысл такой термообработки заключается в том, что избыточной водой вы не вымываете ценные крахмалистые вещества. При варке на плите необходимо помнить об использовании плотной (возможно, утяжеленной) крышки для варки риса, потому что образующийся пар не стоит выпускать

из кастрюли. В пароварке время готовности риса 12–15 минут (в зависимости от сорта). Размешивать его не стоит, чтобы не нарушить целостность зерна. Такой рис получается в меру рассыпчатым, но не подходит для вторичного разогрева.

Если вы в интересах диеты или по каким-то другим причинам хотите как раз избавиться от крахмалистых веществ, которыми богат рис, то можно воспользоваться следующими способами.

Варить «сливной рис», когда объем воды втрое-вчетверо превышает объем риса. Рис также готовится 12 минут, избыточная вода затем сливается, рис промывается. Такой способ подходит для риса, который вы будете использовать в салатах, супах или который вы готовите впрок с целью дальнейшего разогрева.

Также для избавления от избыточного крахмала рисовую крупу перед приготовлением можно несколько раз тщательно промыть под проточной водой, пока сливаемая вода не приобретет прозрачность. А можно замочить рис в большом количестве холодной воды перед варкой. Воду эту потом слить и готовить рис уже в свежей воде. Такой способ достаточно часто используется для приготовления смешанных гарниров, когда замоченный рис тушится вместе с овощами. Замачивают рис и для приготовления плова.

> Помните, что если вы хотите рассыпчатый рис, то его нельзя ни в коем случае помешивать во время готовки. Лучший рассыпчатый рис получается из длиннозерных сортов

При варке рис лучше закладывать в горячую, но не кипящую воду (60–80 градусов).

Для приготовления молочной рисовой каши или рисовых пудингов стоит брать круглозерный рис, он лучше разваривается в кашу. Закладывается он в холодную воду и варится при постоянном помешивании, после закипания в эту же воду добавляется молоко (в зависимости от желаемой консистенции соотношение риса и общей жидкости может быть от 1: 5 до 1: 10).

Для приготовления таких блюд, как ризотто, подходит рис среднего зерна с высоким содержанием крахмалов. Ризотто варится в небольшом количестве жидкости (воды или бульона) с постоянным добавлением новой порции горячей жидкости по мере выкипания. Правильная консистенция ризотто – плотная и кремообразная, при этом сердцевинки риса остаются слегка твердые – «аль денте».

Ниже приведена простая таблица, из которой видно, какой тип риса лучше подходит для вашего блюда.

ВИД РИСА	БЛЮДА
Длиннозерный	Плов, супы
Среднего зерна	Ризотто, запеканки
Круглый	Молочные каши, пудинги
Пропаренный	Рассыпчатые гарниры, салаты

Варианты **гречки** не предполагают рисового разнообразия сортов. В принципе, можно выделить три типа: классическая обжаренная гречка-ядрица (коричневая), необжаренная зеленая гречка (довольно редко встречающийся продукт) и гречневый продел. Последний подходит только для приготовления каши-размазни (на молоке или без). Зеленая гречка обычно отваривается на пару или вообще используется в сыроедческих диетах – замоченная в холодной воде и без термообработки. Тут стоит сказать несколько слов про термообработку гречки – зеленой или коричневой. Диетические рецепты – «залить гречку на ночь холодной водой, чтобы впиталась, а утром разогреть» – возможно, и имеют право на существование, но существование довольно бессмысленное. Поклонники подобных рецептур часто говорят, что отсутствие термообработки сохраняет витамины в крупе. Однако при термообработке страдает (разрушается) только витамин С, который, во-первых, в гречке отсутствует, а во-вторых, от длительного замачивания разрушается куда проще, чем от быстрого отваривания или запаривания. Замачивание имеет смысл в качестве предварительной обработки – с целью набухания крупы (как раз не гречневой, но рисовой, перловой, а также фасоли и других бобовых), что помогает сохранить целостность оболочки, но при этом вымывает крахмал.

При варке молочных каш, кроме манной, молоко стоит добавлять к крупе, уже полусваренной в воде

А вот способов готовки с привычной нам обжаренной (коричневой) гречневой крупой существует довольно много. Если варить ее традиционно – на плите, то соотношение крупы и воды 1: 2, время готовности – 15 минут. Заливать гречку стоит горячей водой, доводить до кипения, уменьшать нагрев и плотно закрывать крышкой (как и в случае с рисом, тут очень важна работа пара). Не всех устраивает такой способ в связи с тем, что трудно контролировать под закрытой крышкой степень готовности и выкипания воды, присутствует беспокойство –

не пригорит ли гречка. Но существует еще более простой способ варки: гречку-ядрицу можно прокалить в сухой чугунной сковородке в духовке без добавления воды или масла в течение около пяти минут при температуре 120–130 градусов, потом залить кипятком (с тем же соотношением 1: 2), накрыть плотной крышкой и дать постоять 15 минут. Всё, гречка готова.

В случае приготовления молочных каш гречневый продел закладывают уже в горячую воду и при втором закипании доливают молоко. Гречку-ядрицу, как и рис, закладывают в холодную воду.

Гречка отлично подходит для приготовления блюд в порционных горшочках (с мясом или грибами). Для запекания в горшочке гречка засыпается в сухом виде при добавлении нужного количества воды или бульона. Но если вы планируете фаршировать гречкой утиную тушку или бараний бок, то в таком случае используется уже готовая гречневая каша.

• **Перловка.** Не самая любимая крупа в современном мире. Перловку многие признают разве что в супе (грибном или рассольнике), а в виде каши предпочитают ячневую крупу. Ячмень (а именно из этого злака готовятся и перловая, и ячневая крупы) скорее получил свою популярность как сырье для пива, нежели для каши или гарнира. Тем не менее не следует исключать перловую кашу из своего рациона, стоит просто научиться ее готовить. Во-первых, перловую крупу надо обязательно предварительно замачивать, и не на полчаса-часа, а лучше накануне готовки. Готовится перловка долго, это правда, лучший способ ее приготовления – томление на медленном огне или запекание в духовке. Как гречка или рис, перловка отлично сочетается не только с молоком или сливками, но также с мясом, овощами или грибами. Жидкие молочные каши из цельной перловки варить не принято, тем не менее, добавление молока (или сливок) на финальном этапе варки вязкой каши значительно улучшат ее вкус.

Для закладки перловки в суп ее предварительно замачивают, отваривают в течение получаса в большом количестве воды, потом промывают и запускают в бульон за полчаса до овощных ингредиентов.

В Италии существует блюдо «орзотто», названное так по аналогии с ризотто, только на основе перловки. Технология приготовления такая же, как и с рисом, – варка на медленном огне при небольшом количестве жидкости, которая добавляется в горячем виде по мере выкипания. Готовится орзотто также до кремообразной структуры.

• **Кукурузная крупа** бывает разная – в зависимости

и от сорта кукурузы, и от размера дробленого зерна. С ней варятся и молочные жидкие каши (технология близка к рисовой молочной каше), а также гарниры и комбинированные блюда. Итальянская полента и родственная ей молдавская мамалыга – это очень крутая (в смысле, густая) кукурузная каша, крупа и вода для нее берутся в соотношении 1: 2, варится при постоянном помешивании, потом настаивается до такого состояния, что ее можно резать. Кстати, из остывшей кукурузной каши жарят лепешки, или же просто нарезают ее ломтями и подают вместо хлеба. При варке она достаточно капризна, требует постоянного внимания, легко пригорает или слипается комками. Варится она достаточно долго (от 40 минут). Но есть два способа ускорить и упростить этот процесс.

Кукурузную кашу можно готовить в духовке – в горшочке или в другой форме для запекания, но с крышкой. В духовке форма прогревается со всех сторон, и помешивать кашу нет необходимости. Готовится она там полчаса, но обязательно надо дать ей время настояться в выключенной духовке. Также кукурузную кашу легко приготовить в микроволновой печи: на максимальной мощности – 15 минут плюс еще 15 минут ей надо дать настояться (не открывая микроволновку).

> Манную крупу никогда не стоит предварительно замачивать – ни для каш, ни для сырников, ни для муссов

Самая известная крупа из **пшеницы** – это, конечно, манка, но она же многим кажется и самой капризной. Однако большого секрета в ее приготовлении нет. Ее попросту не надо варить, а лишь запаривать. Сухую манку засыпают в кипящее молоко (смесь воды с молоком), добавляют соль, сахар по вкусу и снимают с огня, после чего накрывают плотной крышкой и дают настояться 10–15 минут. Манка готова. Соотношение крупы и жидкости 1: 3 (по объему). Помимо молочных каш манка используется в приготовлении творожных запеканок или сырников – в такие блюда она добавляется в сухом виде. Из манки готовят различные муссы и пудинги, которые подают в холодном виде.

Молочная пшеничная каша (или, как ее еще называют, **«пшеничка»**, она же **крупа «Артек»**) варится как молочная рисовая или кукурузная – в большом количестве воды, и только в финале добавляется горячее молоко.

В настоящее время популярность набирают гарниры из таких круп, как **булгур** и **кускус**, которые, в принципе, представляют собой вариант дробленых зерен пшеницы разной степени

обработки.

Кускус более всего похож на манку, но традиционно с ним готовят несладкие блюда (с мясом, птицей, рыбой и овощами). Также его добавляют в супы и салаты. Для приготовления кускуса его достаточно запарить горячей водой при соотношении 1: 2. Также его можно добавлять к уже обжаренном мясу и пассерованным овощам и тушить с ними до готовности.

Булгур представляет из себя более грубое зерно, и блюда с ним готовятся по аналогии с рисом: или в пароварке, или предварительно замочив или на манер ризотто.

• **Пшенная крупа.** Традиционно из пшенки варятся сладкие молочные каши. Пшенку обязательно промывать перед закладкой в кастрюлю, но предварительного замачивания она не требует, варится она 30 минут в большом количестве воды, избыток которой затем сливается. После этого добавляется горячее молоко, с которым каша уже доводится до готовности (еще минут 10). Также пшенная крупа может добавляться в густые супы на мясном бульоне, в этом случае пшенка не требует предварительного отваривания. Пшенную кашу готовят не только на молоке, но и с овощами, самый распространенный вариант – с тыквой.

Сухие бобовые

Бобовые представляют собой промежуточный вариант гарнира между крупами и овощами. В свежем, молочной зрелости виде (зеленый горошек, стручковая фасоль, пророщенная соя и прочее) они, скорее, относятся к овощам. Но высушенные зрелые бобовые готовятся и используются по той же технологии, что и крупы. Бобовые содержат довольно много крахмала, и если вы хотите сварить их таким образом, чтобы бобы оставались цельными, не развариваясь в пюре, то перед готовкой их стоит замочить на время около двух часов, пару раз меняя воду. При варке нужно точно рассчитать количество воды (пусть лучше ее будет слишком много, чем слишком мало), но все же – в случае выкипания и при необходимости добавления воды – добавлять лучше только кипяток. Нужно отметить, что не стоит солить бобовые в начале варки, это может сделать их жестче и увеличить время готовности. Бобовые практически не сочетаются с блюдами из рыбы, но подходят ко многим блюдам из мяса или птицы, а также прекрасно комбинируются со свежими овощами – в супах, различных рагу и так далее.

• Отварная или запеченная **фасоль** может выступать и как гарнир, и как ингредиент для супов и салатов, но имеет успех и в качестве самостоятельного блюда (как холодная или горячая закуска). Одно из самых популярных блюд из фасоли – это лобио, причем готовится оно как из сушенной фасоли, так и из молодой (стручковой), а само слово «лобио» в переводе с грузинского обозначает просто «фасоль».

Для лобио из красной сухой фасоли она изначально замачивается (лучше накануне), а затем варится на медленном огне около 2 часов (иногда дольше, в зависимости от сорта фасоли, жесткости воды и прочего) до полной мягкости. Треть полученной фасоли откладывается, а половина растирается в пюре. Фасолевый отвар при этом выливать не стоит – он пригодится для приготовления соуса. Соус делается с участием растертых грецких орехов, свежего чеснока, семян кориандра и других специй, разводится он именно этим фасолевым отваром, смешивается с фасолевым пюре, после чего полученной смесью заправляется цельная фасоль. При подаче к таком блюду полагается свежая рубленая зелень и гранатовые зерна (опционально). Лобио чаще подается как холодная закуска и может достаточно долго храниться в холодильнике.

Из сушеных бобов чаще варят похлебки, но иногда их также тушат вместе с мясом. Причем время приготовления сухих

бобовых не меньше, чем у мяса, так что закладываются они одновременно.

Пропорции сухих бобовых при варке похлебок 1: 4, при варке гарниров или крутых каш 1: 1,5

• **Чечевицу** используют так же, как и бобы, с той разницей, что она готовится на порядок быстрее, поэтому при тушении с мясом или птицей предварительно замоченную крупу добавляют к уже практически готовому мясу – минут за 15–20 до окончания процесса. Правда, встречаются и сорта чечевицы, требующие более длительного времени готовки – до 40 минут.

• **Сушеный горох** нам известен, скорее, в супах, однако из гороха готовят и пюре, а также крутую гороховую кашу с мясом.

• **Нут** чаще используется в варианте уже отварного пюре для приготовления таких блюд, как хумус и фалафель, но также готовится в качестве каши – с овощами или мясом (по технологии, схожей с горохом). Или просто отваривается и подается с оливковым маслом как гарнир к мясному блюду. Варят его около часа (для пюреобразного состояния – дольше). Нут, в отличие от гороха, чаще всего в продаже встречается в шелухе, для приготовления гарнира это не является препятствием (можно варить и не лущеный), но для пюре и последующих блюд из него от шелухи желательно избавиться. Для этого нужно проварить нут полчаса, слить воду, дать остыть и промыть под проточной водой, перебирая горошины руками.

• **Маш** готовится по аналогии с чечевицей (каши, похлебки, пюре). Время готовности около 30 минут. Довольно часто маш готовится вместе с рисом (рис закладывается позднее – за 10–15 минут до конца варки).

Овощные гарниры

В этой части мы поговорим про овощи, которые требуют термообработки, а не про свежие гарниры или салаты.

Для разных овощей подходит разное время готовности, поэтому в случае приготовления комбинированных овощных гарниров или супов используются три метода:

• поэтапная закладка (овощи одной или похожей формы нарезки закладываются по мере убывания времени готовности: например, сначала морковь, потом картофель, потом молодые кабачки или цукини и в самом финале помидоры);

• различная форма нарезки (овощи закладываются одновременно, но режутся по-разному, сообразуясь с необходимым временем готовности, например, крупная морковь готовится дольше, чем крупный картофель, поэтому при закладке цельных картофелин одновременно с морковью мы режем ее ломтиками);

• отдельная предварительная готовка и соединение в общей кастрюле уже перед подачей (этот метод используется и в том случае, когда некоторые ингредиенты надо отварить, а другие лучше обжарить или запечь; например, для картофельно-морковного пюре картофель отваривается отдельно, а морковь мелкими ломтиками припускается в сливочном масле, соединяются эти ингредиенты уже в момент пюрирования).

• **Картофель** – самый распространенный из «гарнирных овощей». Нейтральный вкус картофеля позволяет ему отлично дополнять блюда из мяса, рыбы, птицы; он прекрасно комбинируется с другими овощами. В случае тушения или запекания сырой картофель закладывается к предварительно обжаренному мясу и доводится до готовности вместе с ним. В случае запекания рыбы с гарниром стоит иметь в виду, что время готовности рыбы меньше, чем у картофеля, поэтому он должен быть или предварительно отварен до полуготовности, или нарезан небольшими дольками (как вариант – тонкими пластинками, из которых можно соорудить «рыбную чешую»). Если вы запекаете куриные окорочка или грудки с картофелем, то он закладывается одновременно с курицей.

В случае приготовления жаркого в горшочках картофель (крупно нарезанный) и мясо (мелко нарезанное) закладываются в горшочек одновременно.

Если готовить картофель отдельно – как гарнир или самостоятельное блюдо, то возможны несколько вариантов.

• *Отварной очищенный картофель.* Среднего размера картофель закладывается в горячую воду целиком, крупный режется на 2–3 части, время готовности около 20 минут, иногда дольше – в зависимости от сорта картофеля, его сезонности и жесткости воды. Соль закладывается ближе к финалу готовки. Готовить отварной картофель можно и на пару, время готовки это увеличивает незначительно – минут на 5.

• *Картофельное пюре.* Не лучший вариант для молодой картошки – из-за несозревшего крахмала пюре из раннего картофеля получается липким, нужной «пушистости» от него добиться сложно, но иногда даже из зрелого картофеля пюре получается излишне клейким. Такую проблему можно предотвратить, соблюдая простые правила: картошку варить до полной готовности, чтобы при накалывании вилкой та мягко проходила в клубни; воду, в которой варился картофель – слить. Лучший вариант пюрирования – это изначальное измельчение толкушкой, а потом уже взбивание миксером. Блендер для пюре противопоказан, блендером вы именно что получите клейкую липкую массу, а не пюре. Молоко следует добавлять в уже растолченную картошку и только горячим, холодное молоко тоже может лишить будущее пюре пушистости, а сырое яйцо добавлять в пюре стоит только в том случае, если вы планируете дальнейшую термообработку – картофельные котлеты, крокеты или запеканки.

• *Отварной картофель в мундире.* В этом случае необходима

калибровка, так как неочищенный картофель лучше не нарезать. Таким образом, стоит выбирать клубни одинакового размера, чтобы они сварились одновременно. Прямо в мундире картошка подается в таком же виде только в случае сезонности, когда речь идет о молодом картофеле, в других случаях варка в мундире является предварительным этапом: такой картофель используется для салатов или в уже очищенном виде – обжаривается в масле половинками или крупными ломтиками.

• *Тушеный картофель.* Очищенный картофель, порезанный на 4–6 частей, слегка обжаривается, а потом припускается в воде или бульоне с возможным добавлением к финалу готовки пассерованного томата или лука. Тушеный картофель может готовиться и с мясом (предварительно обжаренным), и с грибами (также предварительно обжаренными или отваренными).

• *Жареный картофель.* Один из самых любимых гарниров у детей и взрослых. Что может быть вкуснее жареной картошки? Одна досада – довольно часто он разваливается в процессе жарки, превращаясь вместо аккуратных прожаренных ломтиков в некую мешанину. Секрет тут простой: картофель надо жарить или маленькими порциями, или в большой кастрюле, например, можно попробовать пожарить 5–6 картофелин в казане в большом количестве масла. Когда места достаточно, он точно не слипнется и не развалится. Ну или можно жарить сразу во фритюрнице. Традиционная нарезка для жаренного картофеля – тонкой соломкой, но можно жарить и более крупными ломтиками. Лучше всего для жарки подходит толстодонная сковородка, хорошо держащая высокую температуру, в идеале – чугунная.

• *Печеный картофель.* Молодой картофель запекается неочищенным, старый же стоит очистить от кожуры. Запекать картофель можно и целиком, но лучше – крупными продольными ломтиками, которые можно присолить крупной солью, сбрызнуть маслом и присыпать сушеной зеленью. Температура запекания – 180 градусов, время – 15–20 минут, в зависимости от величины ломтиков.

• **Капуста** может готовиться разное время, в зависимости от сезонности и степени зрелости, формы нарезки, дополнительных ингредиентов и прочих условий. Молодая (зеленая) капуста готовится очень быстро, время варки в супах – около 10 минут, тушится она минут 15, и вот ее желательно не переваривать. Но если речь идет про зрелую белокочанную капусту (а тем более про квашеную), то у них есть огромное преимущество – длительная термообработка им только на пользу. Переварить или перетушить зрелую капусту очень сложно, практически невозможно, в пюре она не превратится никогда,

поэтому при тушении капусты с мясом ее смело можно закладывать одновременно и тушить, томить или запекать до готовности мяса. Популярное блюдо из капусты – это голубцы (фаршированный и сложенный конвертом капустный лист). Прежде чем разбирать капусту на листья, требуется ее бланшировать (подержать минуту-другую в кипятке), что позволит разобрать кочан на листья без разломов. Вместо кастрюли с кипятком можно использовать микроволновку, отправив туда капусту на пару минут (при средней мощности).

• **Морковь** довольно редко готовится в целом виде (разве что неочищенная для салатов) и крайне редко готовится как моноблюдо, чаще она выступает как дополнение к другим овощам. Готовится она дольше картофеля, поэтому при одновременной закладке режется более мелкими ломтиками. Но чаще всего морковь трется или режется тонкой соломкой и пассеруется с другими кореньями (луком, сельдереем, петрушкой). Есть, однако, варианты морковки, припущенной в молоке или сливочном масле, в виде самостоятельного гарнира.

• **Свекла** очень редко используется как гарнир, скорее, она идет в супы (горячие и холодные борщи) или в салаты, но и в том и в другом случае она не используется там в сыром виде, а только при предварительной термообработке. Иногда для борща сырую и нашинкованную тонкой соломкой свеклу пассеруют вместе с морковью и луком, иногда ее отваривают (очищенную или в кожуре), но и в том и в другом случае она очень теряет в цвете и в аромате. Лучший вариант подготовки свеклы перед закладкой ее в другие блюда – это запекание в кожуре. Запекается она при температуре 150 градусов, минут 40 (иногда дольше, в зависимости от величины клубней), после чего ей надо как следует остыть. Лучше запекать накануне, но можно горячую свеклу просто поставить под струю холодной проточной воды. Таким образом подготовленная свекла лучше сохранит свой цвет (борщ не будет бурым даже на второй день, а сохранит яркий красный оттенок) и приобретет особый печной сладковатый аромат.

> Свеклу в кожуре можно также запекать в микроволновой печи на максимальной мощности 10–15 минут (в зависимости от количества и размера)

• **Тыква, кабачки, цукини** подходят для приготовления комбинированных гарниров и самостоятельных блюд. При тушении с другими овощами стоит иметь в виду, что тыква готовится примерно столько же времени, что и картофель, а молодые кабачки и цукини быстрее. Эти овощи довольно часто

готовятся в фаршированном виде – с мясным или овощным фаршем (как вариант – с рисово-мясным фаршем). Для этого им отрезают хвостик и вычищают семена. Цукини или совсем молодые кабачки можно готовить не ошкуривая, у зрелых кабачков лучше снять кожуру. Также кабачки и цукини жарятся на сковородке в мучной или сухарной панировке, а если есть возможность приготовления их на гриле, то и панировка никакая не нужна. Тыква – вообще очень благодарный овощ с широкими возможностями использования, ее можно жарить и тушить тонкими ломтиками, запекать в целом виде или частями, варить на ее основе крем-супы, сладкие каши с пшеном или рисом, делать оладьи, а также использовать как начинку для открытых или закрытых пирогов.

• **Перцы и баклажаны.** Сладкую паприку (она же сладкий или болгарский перец) употребляют в еду и в сыром виде, но она также отлично подходит для горячих блюд. Самое популярное блюдо – это фаршированные перцы, их можно запекать в соусе, а можно тушить на плите. Единственная предварительная подготовка перцев в таком случае – это срезание хвостика и очистка от семян. Фаршем может служить смесь рубленого мяса с рисом, иногда к ним добавляется пассерованные лук и морковь. Начинкой может быть и овощной фарш (смесь различных пассерованных овощей и корений).

Баклажаны тоже фаршируют, только не целиком, а «лодочками», разрезав их продольно на две половинки и удалив семена. Также баклажаны нарезают крупными тонкими пластинками и обжаривают с маслом, присыпая уже готовый овощ тертым сыром или чесноком и зеленью. Кроме того, из баклажанов можно свернуть рулеты, начинив их сыром, чесноком и зеленью. Но один из лучших способов приготовления что сладких перцев, что баклажанов – запекание целиком на гриле. При отсутствие гриля это можно сделать в домашней духовке или даже в микроволновке. Температура запекания – 180 градусов. В зависимости от величины овоща, время запекания составляет 30–40 минут, признак готовности – лопнувшая обуглившаяся шкурка и легко отламывающийся хвостик. Готовые перцы и баклажаны надо ошкурить еще горячими, заправить маслом, солью, опционально – свежей зеленью и чесноком, можно подавать как гарнир к мясу, можно охладить и употребить как холодную закуску.

> Присаливать и класть под гнет баклажаны стоит для того, чтобы избавиться от лишней влаги, а не от горечи

При подготовке баклажанов к термообработке иногда их рекомендуют присаливать и класть на некоторое время под гнет, чтобы «ушла горечь». Но по-настоящему горькие сорта баклажанов попадаются крайне редко, и смысл такой процедуры скорее состоит не в том, чтобы избавиться от горечи, а чтобы избавиться от лишней влаги перед жаркой (для запекания это как раз не требуется, пусть сохранят сочность). Таким образом они быстрее и проще прожарятся до легкой корочки, а не будут выглядеть влажными и тушеными.

• **Репа и брюква.** До петровской эпохи эти корнеплоды заменяли нашим предкам картофель – их пекли, варили, добавляли в супы и жаркое. Как самостоятельное блюдо вряд ли кого-то сейчас может соблазнить брюквенное пюре, но в дополнении к картофелю брюква может привнести особую нотку в любой картофельный гарнир или суп. То же касается и репы, которая отлично используется в качестве овощной подушки для запекания – для птицы, рыбы или мяса, вносит разнообразие в овощные рагу, супы и прочее.

Время готовности в нарезанном виде – минут на 5 дольше, чем у картофеля, что следует учитывать при закладке.

• **Цветная, брюссельская капуста и брокколи** – отличный гарнир как в отдельном виде, так и в смеси с другими овощами. Служат хорошим наполнителем для супов из свежих овощей. Эти овощи также прекрасно готовятся на пару, что для таких нежных овощей предпочтительнее варки в воде или тушения. Время готовности – 10–15 минут. Отварную цветную капусту можно запанировать в сухарях и обжарить.

• **Стручковая (спаржевая) фасоль** хороша в супах и в салатах, но может использоваться и как самостоятельный горячий гарнир. Самый простой способ приготовления – припустить в небольшом количестве воды и заправить сливочным маслом.

Паста

Несколько слов о пасте, то есть о макаронных изделиях. В принципе, они не являются классическим гарниром, скорее, отдельным блюдом, которое подается с различными соусами и добавками, будь то мясо, морепродукты, томаты или обжаренный бекон. По-хорошему для них надо делать как минимум отдельную главу. Однако в нашей традиции макароны вполне занимают свое место в иерархии гарниров, поэтому было бы странно вообще обойти молчанием любые макаронные изделия в этой главе.

Вот несколько общих принципов при готовке пасты.

• Во-первых, это выбор макаронных изделий. Какое бы блюдо вы ни планировали с ними приготовить – хоть лазанью, хоть вермишелевый супчик, стоит выбирать только макароны из твердых сортов пшеницы (также они маркируются буквой А). Макароны из мягких сортов слипнутся, разварятся и никакой радости вам не доставят.

• Во-вторых, соблюдайте пропорции объема воды при варке, на каждые сухие 100 г макаронных изделий должно приходиться не менее литра воды.

• В-третьих, макароны следует закладывать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, от момента второго закипания 6–7 минут. Время готовности, как правило, указано на пачке и во многом зависит от формы и размера макарон, но максимальное время готовности – 10 минут. Чтобы сохранить вкус и текстуру, макаронные изделия лучше готовить до степени «аль денте», то есть чтобы серединка оставалась немного твердой.

Промывать макароны не стоит, особенно если речь идет об изделиях из муки твердых сортов пшеницы. Промывка макарон может быть оправдана только в том случае, если вы готовите макароны впрок и собираетесь их в дальнейшем разогревать (что, честно говоря, не лучший вариант для этой группы блюд) или если вы планируете приготовление с ними другого блюда с последующей термообработкой.

> Лирическое отступление: вот вы смеетесь, а мне в кулинарном техникуме на экзамене в билете попался «макаронный рулет с мясом» – и я не могла понять, это мясо надо в макароны завернуть или макароны в мясо?

Готовые макароны также не стоит держать в воде – ее надо слить, а макароны заправить оливковым или сливочным маслом.

Гречневый крупеник

(5–6 порций)

Гречневая крупа – 200 г, творог – 300 г, яйцо – 2 штуки, масло растительное – 20 мл, сухари панировочные – 30 г, соль – 5–7 г

Из 200 г гречневой крупы и 400 мл воды сварить рассыпчатую

кашу, дать слегка остыть, перемешать с творогом, яйцами и солью до однородной массы. Форму для запекания смазать маслом и присыпать панировочными сухарями. Выложить на нее гречку с творогом и запекать при температуре 200 градусов 20 минут. Степень готовности определяется по тому, насколько легко запеканка отделяется от бортов формы. Дать остыть в форме и порезать на порционные куски (как пирог). Подавать со сметаной или сливочным маслом. Крупеник подают как самостоятельное блюдо или как дополнение к щам и борщам.

Лобио

(10 порций)

Красная фасоль – 500 г, горячая вода – 3 л, грецкие орехи (очищенные) – 100–150 г, чеснок – 5–6 зубчиков, семена кориандра – 10–20 г, сушеная острая паприка – 5–10 г, приправа уцхо-сунели – 15–20 г, свежая зелень кинзы – 40 г, соль – 15–20 г, сахар – 30 г

Фасоль перебрать, промыть и замочить на 2–3 часа (а лучше накануне). Слить воду, в которой была замочена фасоль, залить порцией свежей горячей воды и поставить на умеренный газ вариться до мягкости. При закипании добавить сахар, но пока не солить. При выкипании добавлять горячую воду, но лучше сразу взять воды с запасом, чтобы не приходилось доливать. Время варки около 2–2,5 часа (зависит от сорта фасоли и жесткости воды). Соль добавить в самом финале. Отвар процедить, но не сливать (пригодится для приготовления соуса). 1/3 вареной фасоли измельчить при помощи блендера, орехи, чеснок, сухие семена растереть в ступке (или также измельчить при помощи блендера), мелко нарубить свежую кинзу. Смешать сухие приправы, протертую фасоль, орехи, чеснок, зелень и разбавить фасолевым отваром до консистенции густого соуса. Залить полученным соусом оставшуюся цельную фасоль. Дать остыть. Подавать как холодное блюдо. Хранить в холодильнике.

Манная каша

(5–6 порций)

Манная крупа – 300 г, молоко – 500 мл, вода – 500 мл, сливочное масло – 70 г, соль – 5–7 г, сахар – 30–50 г

Молоко с водой вскипятить, убавить огонь до минимума, при постоянном помешивании всыпать манку и убрать с огня. Добавить соль, сахар, накрыть крышкой и дать настояться 10–15 минут. Перед подачей (или уже порционно в тарелки) добавить сливочное масло. Подавать манную кашу также можно с вареньем (тогда не добавляем сахар), перед тем как накрыть крышкой и дать настояться, можно добавить в манную кашу 10–20 г какао-порошка, тогда получается шоколадная каша.

Тушеная капуста

(2–3 порции)

Капуста белокочанная свежая – 500 г, капуста квашеная – 500 г, масло растительное (или вытопленный утиный жир, или смесь растительного и животного жира) – 50 мл, соль – 10 г (далее по вкусу)

Тушить можно как свежую, так и квашеную капусту. Ее можно тушить как отдельный гарнир, а можно сразу вместе с мясом, нарезанным небольшими ломтиками. Наиболее интересный вкус достигается при смешивании свежей и квашеной капусты.

Свежую капусту промыть, нашинковать тонкой соломкой, пересыпать солью крупного помола и дать постоять, отжать капусту так, чтобы она дала сок. Вместе с этим соком выложить в сотейник, смазанный маслом. Квашеную капусту перебрать, если она очень едкая – промыть, слишком крупные куски дополнительно порубить и отправить тушиться к свежей капусте. Тушить под крышкой на среднем или маленьком огне – около часа и больше (перетушить капусту практически невозможно). Из добавок допустима томатная паста (добавляется ближе к финалу готовки), свежие очищенные яблоки, шампиньоны.

Подается тушеная капуста к сосискам, домашним колбаскам, тушеному или запеченному мясу, птице, дичи.

Картофельное пюре

(2–3 порции)

Картофель – 1 кг, молоко – 200 мл, масло сливочное – 50 г, соль – 15–20 г

Картофель очистить, крупные картофелины разрезать на три части, средний – пополам, мелкий оставить как есть (но желательно, чтобы в кастрюле картофель был крупными кусками схожего калибра), положить в горячую воду – так, чтобы она полностью покрывала картофель, после закипания посолить. Варить до мягкости, с момента закипания – 10–12 минут. Воду слить, картофель растолочь толкушкой или просто размять вилкой. Согреть молоко, добавить его к толченому картофелю и взбить миксером до гомогенной «пушистой» массы. Перед подачей добавить сливочное масло.

Также в картофельное пюре можно добавлять пассерованный репчатый лук, утиные или гусиные шкварки, мелко нарезанный обжаренный бекон. Обычно картофельное пюре подается как гарнир к рубленым мясным или рыбным изделиям.

Запеченные баклажаны

(2 порции)

Баклажаны средних размеров – 4 штуки, твердый сыр – 50 г, оливковое масло – 30 мл, бальзамический уксус – 10 мл, чеснок – 2 зубчика, кинза, укроп, петрушка – 20 г, соль – по вкусу

Баклажаны вымыть, обсушить салфеткой, сделать несколько неглубоких проколов вилкой (при этом обязательно проколоть шкурку) и отправить в разогретую духовку при температуре 180 градусов. Время готовности – 30–40 минут, в зависимости от величины баклажанов.

Готовые баклажаны вынуть и быстро очистить от шкурки, пока они не остыли.

Нарезать крупными продольными ломтями (примерно на 4–6 частей), сбрызнуть уксусом и маслом, присыпать тертым сыром и измельченной зеленью с чесноком.

Может подаваться как холодная или горячая закуска или как гарнир к блюдам из мяса и птицы.

Соусы

Соусы не относятся к самостоятельной группе блюд: они не подаются отдельно, а только как сопровождение к основному блюду. Но именно они дарят разнообразие горячим блюдам, гарнирам, холодным и горячим закускам, салатам и даже десертам. Даже при достаточно ограниченном списке ингредиентов искусство смешивать соус позволит вам раздвинуть рамки повседневного и праздничного меню. Не надо изобретать новых блюд, просто придумайте новый соус!

Основные соусы делятся на две большие группы:

• мучные;

• благородные (те, в которых используется только масло и яйца, но не используется мука или крахмал).

Особняком стоят растительные соусы на основе фруктов, овощей, орехов – без добавления муки, яиц и даже масла.

Соусы выполняют совершенно различные задачи:

• придают сухим блюдам сочность;

• пресным – остроту;

• кислый соус помогает сбалансировать избыточный жир;

• соусы дают возможность наилучшим образом раскрыться вкусу основного блюда или меняют его до неузнаваемости.

Соусы бывают холодные и горячие, и тут стоит понимать, что горячие годятся для горячих блюд, а холодные – для холодных.

Но стоит помнить, что практически все соусы в первую очередь повышают калорийность. Это не значит, что стоит отказаться от соусов вовсе, даже соблюдая диету, но это аргумент в пользу отказа от соусов промышленного производства. Делайте соусы сами, сообразуясь с собственными вкусами и диетами.

Как правило, соусы не требуют длительного времени готовки, обычно отнимая 5–10 минут (это, конечно, зависит и от объема производства), при этом они требуют тщательного внимания, постоянного перемешивания или взбивания.

Мучные соусы

Базовые соусы на основе муки также делятся на две группы:

• белые соусы;

• красные соусы.

В данном случае цвет диктуется не добавлением томата или иных пищевых красителей, а степенью «подсушенности» муки.

Для мучных соусов мука сначала подсушивается (в духовке или в толстодонной посуде на плите). Для белого соуса – до золотистого цвета и легкого аромата печенья. Для красного соуса – до коричневого цвета и аромата каленых орехов.

Мука может сушиться впрок или непосредственно перед готовкой соуса. Далее технология для создания и белого и красного соуса одинакова: мука смешивается со сливочным маслом (в равных количествах по массе), прогревается на малом огне при постоянном помешивании до однородной консистенции, после чего разбавляется горячим мясным (рыбным, грибным) бульоном или горячим молоком – малыми порциями до нужной консистенции, все так же при постоянном помешивании.

Все приправы и добавки вводятся уже в готовый соус, включая соль. Не стоит вводить в него дополнительные ингредиенты в процессе готовки, многие из них могут не лучшим образом сказаться на структуре соуса.

> Важный момент: стоит отличать белый или красный соус от некой условной «подливы», пришедшей к нам из меню столовой не самого высокого уровня. Подлива не готовится отдельно от основного блюда. Как правило, просто в процессе готовки (например, обжарки или тушения) в блюдо вводится мука, которая призвана сгустить мясной сок или бульон

Какие могут быть добавки: грибы (свежие или обжаренные), соленые огурцы, белое или красное вино, томат (свежий или консервированный), горчица, сыр, анчоусы, каперсы, креветки, яйца (льезон), пассерованный лук, свежий чеснок, свежие и сухие травы, пряности и специи (молотый перец, кардамон, мускатный орех, гвоздика).

Кстати, при приготовлении красного соуса вместо подсушенной муки могут использоваться панировочные сухари. Так получается сухарный соус.

Для получения сухарного соуса используется не мука, а измельченные сухари различной степени подсушенности

Что же касается самостоятельных соусов, они могут подаваться отдельно (в соуснике) или на одной тарелке с основным блюдом. В некоторых случаях соус готовится отдельно, но добавляется к блюду до его готовности – с последующим тушением или запеканием.

Стоит помнить, что базовые мучные соусы подаются горячими и не годятся для вторичного разогрева. То есть они не готовятся впрок.

Яично-масляные (благородные) соусы

Готовятся без участия муки или крахмала, основу их составляют масло и яйца. Такие соусы бывают и холодными, и горячими. Горячие благородные соусы отличаются от мучных тем, что подходят для вторичного нагревания. Но не стоит греть холодные соусы. В этой главе совершенно невозможно обойти вопрос нагревания майонеза, который будоражит общественность не в меньшей мере, чем лилипутов волновал вопрос, с какой стороны разбивать яйцо.

> Майонез – это холодный соус для холодных блюд, он готовится без нагрева и не подходит для запекания (обжаривания) и даже добавления к горячим блюдам. Только салаты и холодные закуски

Объясняется все это очень просто: плотная структура майонеза получается благодаря созданию устойчивой эмульсии, в составе которой яичные желтки и растительное масло. Также в этот соус в небольших количествах вводится кислота – уксус или лимонный сок, а иногда и горчица (не только как вкусовая добавка, но и в качестве эмульгатора, гаранта устойчивости этой эмульсии). Маринуя мясо, птицу или рыбу в майонезе для дальнейшего запекания, вы используете свойства лишь самых минимальных добавок: уксуса и горчицы. При этом нагревая устойчивую эмульсию яичных желтков и масла, вы разрушаете ее: желток коагулирует (сворачивается) и запекается комочками, а масло просто вытекает. Все блюда, «запеченные под майонезом», пришли к нам опять-таки из общепита средней руки, с тех времен, когда майонез готовился ручным способом и имел короткие сроки годности. По этой причине его часто утилизировали по примеру сметаны, которая вот еще день – и будет непригодна для готовки, а значит, требует термообработки.

Но есть множество других соусов, схожих по составу с майонезом, в которых можно запекать и рыбу и мясо и в чьем сопровождении можно подавать горячие блюда.

Основу таких соусов составляет или распущенное (растопленное) сливочное масло, или растительное. Тут все просто. Что касается яиц, то они могут быть, например, отварными, а затем измельченными – как в польском соусе, который идеально подходит для отварной или запеченной рыбы. Они также могут быть взбитыми по отдельности (белок и желток),

а потом нагретыми на паровой бани с постоянным помешиванием и добавлением сливочного масла – так готовят лучший для деликатных овощей голландский соус. Иногда в соусах используется только белок или только желток, а иногда и льезон (яйцо, смешанное с молоком, сливками или другой кулинарной жидкостью).

Во все эти соусы, как и в базовые мучные, можно добавлять ароматические и вкусовые добавки: лук, чеснок, каперсы, зелень, томат, сыр, вино, уксус, горчицу, перец, прочие специи – в зависимости от того, к какому блюду вы планируете их подавать.

Растительные (натуральные) соусы

Как правило, это низкокалорийные соусы (в отличие от мучных и масляных). Основой их становится ягодный, фруктовый или овощной сок, но иногда к ним добавляется уксус, растительное масло или крахмал (для загущения). Подаются они, как правило, к жирному жареному (или грилированному) мясу, дичи, блюдам из субпродуктов. Есть варианты растительных соусов и для рыбы. Например, для отварной осетрины идеальным соусом считается восточный **наршараб**, который представляет собой просто вываренный до состояния сиропа гранатовый сок.

Для стейков из оленины или лосятины лучшим сопровождением являются **ягодные соусы** из кислых лесных ягод типа брусники или клюквы, которые в принципе представляют из себя просто варенье-пятиминутку.

Самый простой **фруктовый соус** – яблочный, он варится из очищенных яблок поздних сортов (с высоким содержанием крахмала) до состояния пюре. В такой соус можно добавлять мускат и корицу, изюм, курагу, чернослив, свежие ягоды (например, бруснику). Он неплохо подходит для отварного мяса (языка), а также для блюд из утки или индейки.

С добавлением яблочного пюре иногда делаются и томатные соусы – в этом случае яблоки, помимо сладковатого вкуса, добавляют и нужной крахмалистой густоты.

Томатные соусы, наверное, самые распространенные из растительных. Они делаются как из свежих томатов, так и из консервированных, а также из томатного сока и томатной пасты.

Делают соусы из слив **(ткемали)**, авокадо, манго и так далее.

Есть варианты кавказских соусов **на основе орехов** (как правило, грецких). Орехи растираются до выделения масла, а потом смешиваются с другими ингредиентами: сухими и свежими ароматными травами, чесноком, специями. До нужной консистенции такой соус разводится мясным или куриным бульоном, но есть варианты, когда ореховый соус разводится фасолевым отваром (а потом этим же соусом заправляется фасоль – лобио).

Существует довольно много соусов на основе свежих ароматных трав, королем среди них является **песто**, приготовленный на основе зеленого базилика.

В традициях мексиканской кухни присутствует **шоколадный несладкий соус**, острый и пряный, который подают к мясным и куриным блюдам.

Предвестник майонеза – более древний соус **айоли** – представляет собой свежий чеснок, который растирают в ступке, постепенно добавляя оливковое масло до образования гомогенной структуры. Айоли считается отличным сопровождением для блюд из морепродуктов. При этом на его основе допустимы самые различные варианты соусов: с добавлением сырого яйца (или желтка или белка), измельченных морепродуктов, сыра, овощей, зелени.

Есть также отдельная группа **кисломолочных соусов** – на основе кефира, йогурта, катыка или мацони. Ароматная зелень (укроп, петрушка, сельдерей, эстрагон, базилик, кинза, орегано и так далее) мелко рубится, смешивается с солью и заливается кисломолочным продуктом до нужной консистенции. В такой соус можно добавлять свежий чеснок, аджику-пасту, свежие огурцы, сушеную или свежую паприку.

Есть индийский вариант соусов-приправ – **чатни**, который, скорее, похож на несладкие конфитюры из ягод или фруктов с добавлением соли, острых специй и уксуса. Чатни имеет плотную структуру благодаря натуральному или добавленному пектину.

Похожий вариант представляет собой и **несладкое желе**, которое идет как соус к мясу, птице или субпродуктам (как вариант – к запеченной фуа-гра подается желе на основе сотерна).

В принципе, любой ягодный или фруктовый сироп можно превратить в соус, прогрев его с крахмалом или мучным соусом и добавив соли и специй. Но вместо крахмала и муки загустителем может выступать пектин или желатин.

> Соусы из растительных сырых ингредиентов, как правило, не подходят для термообработки вместе с основным блюдом, а подаются уже к готовому

Отдельно стоит рассмотреть и **натуральный мясной соус**, который готовится без добавления муки путем длительного нагрева до сгущения сока, образующегося во время обжарки мяса. Эффект сгущения объясняется не только длительным тушением, но и присутствием желирующих веществ в соединительных тканях мяса.

Большая часть натуральных (растительных) соусов не годится для запекания или тушения вместе с основным блюдом. Исключение составляют томатные соусы, соевый соус, а также соус-ткемали, который добавляется не только к горячим блюдам во время тушения, но и в некоторые виды кисло-острых супов типа харчо.

Салатные заправки и маринады

Классической салатной заправкой является **винегрет** – смесь растительного масла, уксуса (или лимонного сока), соли, сахара и молотого перца. Такая заправка годится практически для любых салатов из свежих и отварных овощей, но не подходит для мясных или рыбных салатов, в которых, разумеется, лучшей заправкой является майонез.

Соусы на кисломолочной основе также являются отличным дополнением к свежим овощам, но даже простая смесь йогурта (или сметаны) с лимонным соком уже может выступать в качестве салатной заправки.

Также заправкой для некоторых видов салатов (типа «Цезарь» или для салата из печени трески) является простое куриное яйцо, отваренное в течение одной минуты.

Заменой уксуса или лимонного сока в салатных заправках может стать огуречный или капустный рассол.

Что касается маринадов для мяса или птицы, не стоит использовать для этого майонез (опять-таки, в качестве действующего вещества в нем выступает лишь небольшое количество уксуса и иногда горчица), гораздо честнее взять просто уксус и ароматные травы по вкусу. Горчица, аджика-паста, соевый соус, ткемали, томатный соус или томатный сок, кефир (или другие кисломолочные продукты) отлично годятся, чтобы стать основой для маринада.

Для слишком жирного или слишком жесткого мяса, которое вы все-таки хотите пустить на шашлык, в качестве маринада можно использовать не только уксус или вино, но и кусочки кислых фруктов, например лимонов или грейпфрутов, ананасов или киви. Киви, кстати, является довольно агрессивным маринадом, поэтому тут главное не переборщить с временем выдержки, иначе мясо начнет расползаться как бумага. Вообще, идея мариновать мясо сутками скорее относится к дичи, чем к домашней скотине. Час-два – это более чем достаточно для размягчения самой жесткой структуры. В случае мягкого мяса хватит и четверти часа, чтобы маринад сделал свое дело.

Мариновать мясо лучше при комнатной температуре, нежели в холодильнике. Помимо основной кислотосодержащей жидкости можно добавлять сухие травы, свежие кислые ягоды, яблоки, мед, чеснок, сухие ягоды можжевельника, семена кориандра, тмина или зиры (в растертом виде). Если мясо слишком постное (сухое без жировых прослоек), то к маринаду можно добавить растительное масло.

Правила подачи соусов

• В одной тарелке с основным блюдом соус подается только в том случае, если они готовились в одной посуде.

• Если соус готовился отдельно, то и подается он отдельно – в порционных соусниках (стеклянных, керамических, металлических).

• Горячие соусы подаются при температуре 70–80 градусов – к горячим блюдам.

• Холодные соусы подаются при температуре 10–12 градусов – к холодным блюдам.

• Салатные заправки могут добавляться и перед подачей и подаваться отдельно – в маленьких бутылочках

Бешамель

Мука пшеничная – 50 г, масло сливочное – 50 г, молоко – 500 мл, соль, мускатный орех – по вкусу

При постоянном помешивании прогреть сливочное масло и муку до легкого золотистого оттенка (минуты 2–3), добавить горячее молоко небольшими порциями, проварить до нужной степени загустения, добавить соль и молотый мускатный орех.

Бешамель подается к спарже и артишокам, с этим соусом запекаются различные суфле, лазанья, мусака, с ним можно тушить и рыбу, и мясо. Помимо мускатного ореха его можно ароматизировать луком, чесноком, гвоздикой, добавлять к нему грибы или сыр.

Красный сухарный соус

Панировочные сухари – 50 г, масло сливочное – 50 г, бульон крепкий коричневый – 500 мл, соль, специи – по вкусу

Панировочные сухари обжарить в масле 2–3 минуты, залить горячим бульоном и, помешивая, варить до нужной консистенции. Такой соус подается к жареному или тушеному мясу, к нему также могут добавляться каперсы, мелко нарезанные соленые огурцы, лимонный сок.

Яблочно-брусничный соус

Яблоки – 500 г, брусника – 300 г, сахар, соль, корица – по вкусу

Яблоки лучше использовать поздних (зимних) сортов, зеленые или желтые – те, в которых накапливается много крахмала.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими ломтиками, сбрызнуть уксусом или лимонным соком, чтобы не темнели, сложить в кастрюлю, залить стаканом горячей воды (вода должна закрывать дно, а не яблоки) и варить минут 10–15 до полного размягчения яблочного пюре. Бруснику присыпать сахаром и слегка подавить, чтобы она дала сок, смешать с яблоками, добавить соль по вкусу и щепотку корицы, варить, помешивая, добиваясь гомогенной структуры.

Такой соус подается и в горячем, и в холодном виде, хорошо хранится, используется при подаче блюд из мяса, птицы, дичи.

Майонез

Масло растительное – 250 мл, яичные желтки – 2 штуки, уксус – 25–30 мл, соль – 3 г

Отделить желтки от белков, постараться снять с желтков покрывающую их пленочку (подцепив ее зубчиками вилки), добавить к желткам соль, сахар, уксус и начать взбивать. Самое главное – в первые пять минут добавлять масло буквально по одной капле. Можно перелить масло в стакан, опустить в него ложку и доставать ее, не зачерпывая, пусть просто с ложки в соус падают капли. Вам может показаться, что это долго, что дело безнадежно, что соус будет жидким всегда, но продолжайте взбивать и капать масло по капле, не впадая в отчаяние. Майонез

получится, он всегда получается, надо чуть-чуть запастись терпением и продолжать взбивать и капать. На исходе пятой минуты вы вдруг почувствуете, как он «собирается», еще полминуты – и он уже встает сплошным гладким комом, с этого момента масло можно уже не капать, но лить тонкой аккуратной струйкой.

На базе майонеза существует немало других соусов, самый известный из них – провансаль, который получается путем добавления к классическому майонезу горчицы. Кстати, горчица служит не только ароматизатором, но и эмульгатором, позволяя майонезной эмульсии не расслаиваться. Также к майонезу можно добавлять каперсы, чеснок, измельченные оливки или соленые огурцы, свежую зелень. Чтобы смягчить вкус, можно добавить чайную ложку сахара. Вместо уксуса можно брать лимонный сок, вместо куриных яиц – перепелиные (перепелиные можно брать целиком – и белок, и желток, не разделяя). Но надо помнить, что майонез – это холодный соус для холодных блюд, не греть его и не подавать к горячему.

Песто

Зеленый базилик – 100–150 г, сыр пармезан – 50 г, кедровые орехи – 30 г, чеснок – 2 зубчика, оливковое масло – 150 мл, соль по вкусу

Быстрый легкий соус из свежих ингредиентов, готовится без термообработки. Лучший вариант – растирать все ингредиенты в каменной ступке, но можно заменить ее блендером (хотя в ступке лучше).

Зеленый базилик порубить, сыр натереть, чеснок покрошить, потом смешать все ингредиенты (кроме масла) и измельчить удобным вам образом в мелкую кашицу. Помешивая, добавить масло до нужной вам консистенции, посолить.

Песто подается к пасте, к пицце, к другим блюдам итальянской кухни.

Красный ткемали

Сливы ткемали – 1 кг, чеснок – 50 г, свежая кинза – 50 г, сухие зерна кориандра – 10 г, болотная мята (омбало) – 10–15 г, соль и красная острая паприка (свежая или сушеная) – по вкусу

Соус ткемали не готовится из венгерских слив, терновки или алычи, он делается именно из мелких слив сорта ткемали. В начале лета варится зеленый ткемали, но настоящий красный густой соус варится ближе к осени, когда слива созреет. Этот соус используется к различным блюдам (как к мясным, так и овощным), подается к хинкали или к макаронам, добавляется к супам типа харчо.

Зрелые сливы залить горячей водой – так, чтобы она слегка их покрывала (примерно 1: 1), и варить на среднем огне 10–20 минут. Воду слить, сливы протереть через дуршлаг, отделяя мякоть от кожицы и косточек (их можно выкинуть, в дальнейшей игре они участия не принимают), полученное пюре вернуть на огонь и варить до желаемой степени загустения. Измельчить свежую кинзу и омбало с чесноком, растереть в ступке зерна кориандра с красным перцем, добавить пряности к загустевшему соусу, посолить по вкусу.

Ткемали готов! Хранить его стоит в холодильнике, и хранится он довольно долго. Но если хочется запасти ткемали впрок, лучше отварить сами сливы, пюрировать и закатать в банки, а пряности и специи добавлять уже непосредственно перед подачей к столу.

Маринара

Свежие или консервированные помидоры – 500 г, лук – 100 г, чеснок – 30 г, свежий базилик – 20–30 г, растительное масло – 70 мл

Маринара – простейший томатный соус со специями, получивший свое название благодаря популярности у моряков постколумобовой эпохи, когда корабельные коки выяснили, что приправа из томатов с минимумом добавок долго хранится.

Обесшкуренные помидоры, консервированные или свежие, надо нарезать средним кубиком. В растительном масле прогреть зубчик чеснока до светло-коричневого цвета (потом зубчик удалить) и пассеровать в этом масле мелко нарезанный лук до прозрачности и золотистости. Затем добавить свежий измельченный чеснок, прогреть пару минут и добавить помидоры.

Томить этот соус надо на медленном огне, чтобы помидоры не просто размягчились до однородной субстанции, но чтобы сам соус загустел до нужной кондиции, как правило, для этого требуется 20–30 минут. В конце процесса следует добавить измельченную зелень.

Подается такой соус в горячем и холодном виде к мясу, птице, пасте, гарнирам из риса или картофеля, а также используется при приготовлении пиццы.

Супы

Суп – это основа домашнего питания, центральное блюдо дневной трапезы. Несмотря на разнообразие супов и вариативность их рецептур, тем не менее имеются общие правила их приготовления, и это звучит совсем не так, как многие полагают – «все порезать, покидать в кастрюлю, залить водой, варить до готовности». Имеет значение каждая мелочь, каждая деталь: состав бульона, форма и масштаб нарезки ингредиентов, температура и порядок закладки, промежуточные этапы по обработке овощей или круп. При этом не существует никакого универсального или единственно правильного рецепта борща или щей, рассольника или крем-супа с лисичками, но существуют правила и технологии, соблюдая которые, вы сами поймете, что можно варьировать, а чем манкировать.

Начнем с классификации супов:

- супы прозрачные;
- супы заправочные;
- супы-пюре;
- крем-супы;
- похлебки;
- сборные супы;
- холодные супы.

Бульон

Основой большей части супов является бульон, вот с него и начнем разговор. Бульон – это отвар мяса, птицы, рыбы, грибов или овощей (корений).

На бульон мы закладываем мясо не в кипяток, а просто в горячую воду (об этом подробнее говорится в главе «Мясо» в разделе про варку). Это же касается и рыбы, и птицы, и корений. Сухие грибы для варки грибного бульона мы сначала замачиваем в холодной воде (до набухания), потом эту воду сливаем, заливаем грибы горячей водой и варим.

Второй по значимости вопрос после температуры: какой **мясной бульон** полезнее, вкуснее и интереснее – из мякоти или костей? Есть простой ответ – мясо-костный бульон, потому что мясо и кости содержат разные вкусовые и питательные вещества, и желательно соблюсти баланс. Но есть некоторая тонкость – идеальный бульон не просто мясной, не просто костный, а тот, в котором варилось большое количество соединительной ткани (жилки, пленки и прочее). Если вы, разделывая мясо, вырезаете жилки и пленки, не поленитесь заморозить их и потом добавлять при варке мясо-костных бульонов. Это, собственно, и есть ответ на вопрос, из какой части туши лучше выбирать отруб для бульона. Практически из любой, кроме филейной вырезки.

Крепость бульона обусловлена:

- количеством соединительной ткани;
- балансом мяса и костей;
- концентрацией продукта по отношению к воде.

Нормальный вариант – это один килограмм мяса и костей на 2,5 литра воды. Концентрированный бульон – это соотношение 1: 1.

Если вы варите бульоны впрок (замораживаете их, например), лучше варить концентрированный бульон, который потом можно будет разбавить по вкусу. Коричневый бульон – это крепкий концентрированный бульон, обязательно с наличием костей, которые предварительно были прокалены в духовом шкафу.

> Помимо эстетических и вкусовых качеств, в прокаливании костей есть еще один смысл: избавление от лишнего жира, который не всем по вкусу. Особенно актуально прокаливание баранины, которую вы собираетесь пустить на бульон. Бараний жир, например, в бульонах совершенно избыточен.

Это что касается мяса. Еще один момент: мясные субпродукты не имеют большой питательной ценности в плане бульона, и варить только их с целью получить основу для супов – бессмысленно. Если вы варите говяжьи (ну или свиные) языки, не надейтесь на этом отваре сделать суп. Печень, мозги, легкое – тоже не очень годятся. А вот бычьи хвосты – вполне возможны.

Что касается птицы. Лучшая «суповая» птица – домашняя. Но можно варить и фабричную, конечно. Только стоит понимать, что бессмысленно варить бульон на грудках (куриных или утиных). Если проводить аналогию с мясом, то грудки – это филе, чистое спокойное мясо без костей и соединительных тканей.

Птицу лучше варить или целиком, или варить остовы (отделив грудки, ножки и пустив их на другие блюда). С фабричной птицы перед варкой стоит снимать кожу. При запекании птицы (гуся, утки, индейки) можно варить на следующий день бульон на костях, добавив субпродукты (которые в случае фабричной потрошеной птицы заботливо уложены производителем в отдельный пакетик).

Что касается времени и температурного режима для варки бульона, то идеальный вариант – невысокая температура кипения, и чем дольше, тем лучше, тихое медленное кипение. Не зря для бульонов придуманы такие специальные приспособления, как медленноварки. Но основной расчет таков: чистое мясо с жилками, но без костей (или птица с костями) – час-полтора, мясо на кости варится 2–2,5 часа. Можно дольше, но на малом огне.

Рыбные бульоны варятся долго, а сама рыба быстро, поэтому, если вы варите суп с кусочками рыбного филе, отделите их на стадии разделки и добавляйте в уже готовый бульон, даже позже других ингредиентов.

Если вы варите птицу или рыбу, то коренья добавлять можно в начале варки, если вы варите мясо с костями и планируете их варить более 2,5 часа, то коренья запускайте в последний час варки, ну или минут за 40 до готовности. Коренья могут быть такие: лук, морковь, сельдерей, петрушка, пастернак, фенхель. Коренья, кстати, перед закладкой в бульон также можно запекать в духовке или на плите, на сухой толстодонной сковородке. Попробуйте прогреть пару зубчиков чеснока (в шелухе) до золотистого цвета на сухой сковородке и добавьте их в бульон. Вместе с кореньями в бульон можно отправить и перец горошком (черный и душистый), но если вы хотите добавить лавровый лист, то это стоит делать за 3–5 минут до готовности, а лучше вообще «под крышку», то есть когда вы уже выключили бульон и накрыли

крышкой. Кстати, если будущий суп планируется подавать со свежей зеленью, то лавровый лист лучше исключить – они плохо сочетаются. Перед заправкой бульон следует процедить через мелкое сито.

> Для усиления аромата коренья перед добавлением к бульону можно слегка запечь в духовке или прогреть на плите

При варке бульона очень важен и его внешний вид: не надейтесь, что дальнейшим процеживанием вы избавите бульон от мутности. Аккуратно и своевременно снимайте пену (она начинает образовываться еще до кипения), а также протирайте борта кастрюли от пены бумажной салфеткой. Не добавляйте к кипящему бульону холодную воду: если вы видите, что жидкость выкипает, добавляйте кипяток. Солить бульоны следует за 5–10 минут до готовности. В принципе, правильно сваренный бульон это уже и есть «прозрачный суп».

Прозрачные супы

Прозрачные супы варятся:

• на осветленном бульоне;

• не содержат пассерованную овощную или мучную заправку.

Обычно гарнир для прозрачных супов готовится и подается отдельно (как вариант – запускается в бульон уже при подаче).

Осветление бульона можно производить при участии небольшого количества рубленого сырого мяса (то, что называется «оттяжка»), также можно осветлять бульон взбитым яичным белком, тертыми сырыми овощами (морковью, например). Рыбный бульон можно осветлять сырой рыбной икрой.

Оттяжку вводят в уже готовый горячий бульон, после чего все вместе доводят до кипения и снимают образовавшуюся пену вместе со всплывшей оттяжкой.

Прозрачные супы подают:

• с пирожками (самое логичное сочетание, когда варится говяжий бульон, а мясо идет на фарш для пирожков, которые подаются с бульоном);

• с пельменями (которые отвариваются отдельно в воде, а потом уже при подаче заливаются бульоном);

• с клецками, кнелями, сухариками, профитролями, макаронными изделиями, вареным рисом, отварными яйцами, зеленью и так далее.

Заправочные супы

Это самая большая группа супов, которые мы знаем и практикуем. Их основа – бульон и пассерованные овощи (коренья). Пассеруются овощи в измельченном в виде практически до потери структуры, чтобы они выглядели если и не гомогенно, то почти однородно – в принципе, это следует из самого значения слова «пассеровать». Иногда к пассеровке добавляется мука.

Что важно знать при приготовлении заправочных супов?

Первое – это сочетаемость ингредиентов.

И тут предстоит сложный разговор про картофель, который в наших широтах служит не только самым распространенным гарниром ко вторым блюдам, но и самым распространенным ингредиентом для супов. Действительно, картофель – овощ очень удобный, он практически внесезонен, обладает нейтральным вкусом, отлично сочетается с мясом, рыбой, грибами и любыми овощами, добавляет супу крахмалистой насыщенности.

Но на самом деле не так уж много существует супов с обязательным присутствием картофеля, тем более не стоит его использовать в кислых супах, за исключением того случая, когда кислый ингредиент – будь то свежий щавель, квашеные огурцы или капуста – добавляется в самом финале, к уже готовому картофелю. В противном случае вываривание картофеля в кислой среде приводит к его жесткости и потере вкусовых и питательных качеств.

Это наследие – «без картошки нету супа» – пришло к нам из самого простецкого общепита уровня столовой, где картофель

в супах используется или как источник дополнительной сытости, или ради экономии других ингредиентов. Ну или когда картофель портится и надо его быстрее «прогнать». Так картофель появляется в харчо, гороховом супе, ухе, рассольниках и в щах-борщах, хотя там он абсолютно избыточен. Один из основных аргументов против «картофеля по умолчанию» заключается в том, что крахмалистые супы не подходят для вторичного разогрева, а это значит, что суп с картошкой готовить можно только на один прием. Он не нужен в кислых супах, но не нужен и в крахмалистых – гороховом, фасолевом, в супах с добавлением риса или другой крупы. Если обратиться к истории вопроса и говорить про традиционные русские супы, похлебки, ушицы и различные щи, то их технология и рецептура сложились достаточно давно, когда никакого картофеля не было не только в России, но и в Европе вообще. Во многие блюда он пришел на замену репе, которая утратила свою популярность – в похлебки, щи, азиатскую шурпу. В таблице ниже отмечено, как используется картофель в супах.

НУЖЕН	ВОЗМОЖЕН	ПРОТИВОПОКАЗАН
Шурпа	Щавелевый суп	Щи, борщи
Супы-пюре	Рассольник	Холодные супы
Картофельная похлебка	Грибной суп	Гороховые
Суп с фрикадельками	Гуляш	и бобовые похлебки
	Рыбный суп	Лапша
		Харчо
		Солянка

Нет, речь не идет о том, что картофель из супов должен быть исключен – скорее, о том, что он там необязателен. Ну и, конечно, эффект крахмалистой сытости не равен концентрированному вкусу. Картофель прекрасно подходит для супов-пюре, но об этом впереди. Заканчивая же разговор о картофеле, надо сказать, что время его готовности в супе зависит от масштаба нарезки: мелким кубиком – 5–10 минут, крупным ломтиком – 10–15.

Дольше варится свежая белокочанная капуста – 15–20 минут (хотя это зависит от степени ее зрелости, молодая «зеленая» капуста варится быстрее поздней).

Картофель закладывается в суп после капусты, но раньше пассерованных овощей и корений.

Что касается времени готовки других овощей в супе: свежая, не пассерованная морковь варится довольно долго (дольше капусты и картофеля), но, как правило, она закладывается

в измельченном варианте (трется на терке, нарезается мелкими ломтиками или соломкой). Цукини, баклажаны, цветная капуста, брокколи, стручковая фасоль, паприка и томаты варятся довольно быстро (максимум 10 минут). Переваривать овощи в супе очень нежелательно – портится не только структура, но и вкусовые (и питательные) свойства.

Температура закладки – горячий бульон (вода) от 60 градусов до 80.

Отдельный вопрос – это крупяные супы, например рассольник или грибной суп с перловкой, харчо с рисом, уха или другие рыбные супы с пшеном и т. д. Крупы не стоит сразу отваривать в бульоне, в идеале их надо проваривать отдельно в воде – хотя бы до полуготовности – и добавлять в основное блюдо за 10 минут до финала. Но можно и просто предварительно замочить их в холодной воде, меняя ее. Это поможет избавиться от излишней закрахмаленности супа.

> Перед закладкой в суп крупы (рис, пшено, перловку) стоит отварить до полуготовности в отдельной посуде

Пассерованные овощи и коренья вводятся в суп минут за пять до его готовности, причем уже на этапе пассеровки можно добавлять приправы и специи, а также томатную пасту и муку (которые тоже нуждаются в пассеровке). После добавления пассеровки суп стоит посолить. Свежая зелень и свежий чеснок добавляются или уже в тарелку, или «под крышку».

Этап настаивания супа «под крышкой» необходим практически для всех заправочных супов. После снятия с огня суп надо накрыть крышкой и дать ему постоять хотя бы 10 минут, а лучше 15.

Что касается готовки супов впрок на несколько дней или даже с целью замораживания и следующего разогрева, то есть один-единственный вид супов, которые заморозка и разогрев не только не портят, а наоборот, помогают им раскрыться, – это суточные щи из кислой капусты.

Любые другие овощи теряют свои вкусовые и питательные качества от вторичного разогрева, а для картофеля он и вовсе недопустим. Не стоит оставлять «на завтра» различные крахмалистые супы: лапшу, гороховые и бобовые, а также все «крупяные».

> Маленькое замечание: если вы практикуете добавление бульонных кубиков или готовых смесей приправ, то должны знать, что в их состав, как правило, входит усилитель вкуса глутамат натрия. Отношение

у всех к нему разное, но стоит знать, что при длительной термообработке глутамат натрия разлагается не лучшим для нашего организма образом, поэтому добавлять его допустимо, но только на последней стадии термообработки. Не варите, короче говоря, бульонный кубик в холодной воде

Супы-пюре и крем-супы

Отличие супов-пюре от крем-супов очень простое. Супы-пюре – это те, в которых присутствует крахмал. Любой: рисовый, кукурузный, гороховый, картофельный. Это могут быть супы, сваренные с добавлением крахмала или картофеля. Дело в том, что именно крахмал придает протертым супам эту нежную обволакивающую – кисельную – консистенцию. Если же вы готовите суп без крахмалистых овощей и без добавления крахмала, то структура получается:

• грубой;

• водянистой.

При пюрировании достигнуть гомогенности не получается.

Есть варианты, когда такие супы заправляются сливками или льезоном (смесь сырого яйца с любой кулинарной жидкостью, например с молоком или сливками), что помогает достичь нежной кремовой консистенции. Иногда добавляется и подсушенная в духовке мука, которая заменяет крахмал.

В принципе, для супов-пюре и крем-супов годятся любые овощи, но желательно все же не использовать грубую клетчатку типа обычной белокочанной капусты, корневого сельдерея, сладкой паприки, стручковой фасоли и т. д. А вот цветная капуста, брокколи, цукини, томаты (только ошкуренные и без семян), морковь, лук, брюква, репа, тыква идут на ура.

На протертые супы лучше отваривать овощи в воде при довольно крупной нарезке (целиком или пополам, но сообразуясь со временем готовности каждого ингредиента), чтобы они по максимуму сохранили вкусовые и питательные свойства, не выварились, а вот бульон лучше добавлять уже к измельченным (пюрированным) ингредиентам.

Допускается наличие в общей гомогенной массе отдельных кусочков, как, например в грибном крем-супе – небольшие ломтики грибов.

Если мы говорим про сухие бобовые (чечевица, горох, фасоль), то они служат отличной основой для супов-пюре, потому что крахмала в них также достаточно, ничуть не меньше, чем в картофеле, если их сварить до полного размягчения, то вполне можно и пюрировать.

> Ни в коем случае не стоит измельчать ингредиенты для пюрированных супов до варки. Чем крупнее нарезка, тем лучше овощи и другие составляющие сохранят вкусовые качества

Что касается сочетаний ингредиентов в протертых супах, то этот разговор может затянуться надолго, так что давайте полагаться на собственные привычки и вкусовые пристрастия. Есть, конечно, классические сочетания, но никто не мешает вам придумывать и экспериментировать. Так, например, существует даже борщ-пюре: для его приготовления картофель варится с морковью, свекла запекается отдельно, потом все вместе пюрируется и разбавляется бульоном.

Самое главное, что надо помнить про супы-пюре, – это то, что они не готовятся впрок, как и любые крахмалосодержащие блюда, потому что очень сильно теряют во вкусовых качествах при вторичном разогреве.

Помимо овощей, бобовых и грибов в крем-супах может присутствовать отварная птица, рыба, икра, раки, креветки – необязательно в протертом варианте, допустимо и отдельными ломтиками.

Похлебки

Такой вид супов, как похлебка, подразумевает один основной компонент, как правило, овощной. Другие ингредиенты допускаются, но только такие, которые не перебивают вкус главного компонента. Основная задача – подчеркнуть основной вкус. Похлебки – это легкие овощные (как редкий вариант, крупяные) моносупы. Они не варятся на мясном бульоне, коренья и специи могут добавляться, но никаких пассеровок, обжарок или заправок не допускается. Например, лук не пассеруется, но в мелко нарезанном виде распускается в горячей воде до прозрачности перед добавлением туда основного ингредиента. Классические примеры – гороховая или картофельная похлебка.

Сборные супы

Про сборные супы лучше всего рассказать на примере сборной солянки.

Она не является блюдом традиционной (народной) кухни. Солянка – блюдо, скорее, трактирное. Да, конечно, дома многие варят солянку как «большой суп», покупая для него специально мясной набор и прочее. Но, в принципе, на мясную часть солянки собираются именно остатки других блюд, в дело идет все – отварной язык, вареная или запеченная птица, копченое мясо и колбасы, свинина и говядина, сосиски и т. д. При поставленной общепитовской кухне солянка не варится в полном смысле этого слова, потому что крепкий бульон на кухне есть всегда, канонического мясного набора для нее не существует (что найдется, то сгодится), а соляночный брез готовится раз в 4–5 дней. Все это собирается в момент подачи, а не варится вместе.

Соляночный брез – это лук, соленые огурцы, томат (томатная паста или пюре). Брезирование – способ термообработки, противоположный тушению (когда мы обжариваем продукт, а потом припускаем его в соусе или бульоне). Брезирование не включает в себя предварительную обжарку, наоборот, ингредиенты начинают припускаться в бульоне или собственном соку до выпаривания жидкости вплоть до образования легкой корочки.

Итак, мясной набор, соляночный брез, крепкий бульон и оливки, каперсы, лимон, сметана – вот и вся солянка. Кстати, картофелю там опять-таки делать нечего.

Рыбная или грибная солянка готовятся по схожему принципу. В грибной солянке, помимо огурцов, присутствуют соленые грибы. В идеале она заправляется не мясным, а грибным бульоном (на сушеных белых грибах). Есть также варианты солянки, когда соленые огурцы заменяет кислая капуста.

Холодные супы

Основой для них могут служить:

• кефир, йогурт, простокваша, мацони, катык (и другие кисломолочные продукты);

• просто холодная подкисленная вода (лимоном, лимонной кислотой, уксусом);

• овощной отвар (например, охлажденный отвар ревеня);

• свежий овощной сок;

• квас (хлебный, свекольный или яблочный, почти любой, но не очень сладкий).

Если вы предпочитаете кисломолочные варианты – тогда в гарнире совершенно неуместно мясо, тем более картофель. Например, в кисломолочные **свекольники** (белорусский и прибалтийский вариант) добавляются:

• свежая зелень (укроп, лук обязательны, остальное опционально, молодая свекольная ботва по сезону – это прекрасно);

• свежие огурцы (нашинкованные мелкой соломкой);

• собственно, сама свекла (отварная или запеченная, нашинкованная мелкой соломкой);

• отварные яйца – опционально.

Неверно использование в качестве основы для супа отвар свеклы (свеклу почистили, в воде сварили, лимончиком закислили), цвет будет бурый, а свекла значительно потеряет во вкусе. Если вы готовите **холодный борщ** – на подкисленной воде, а не на кисломолочных продуктах, тогда туда, помимо овощного набора, добавляется мясо, это может быть нежирная отварная или запеченная говядина, свинина, может быть и ветчина (только все же не очень жирная). Идеальным вариантом мяса для холодных супов считается говяжий язык, но это вопрос не принципиальный.

Технология простая. Подготовленную (вареную или запеченную) свеклу охладили, очистили, мелко нашинковали, после чего посолили, щедро сдобрили лимонным соком (ну или уксусом или лимонной кислотой), потом залили прохладной водой и оставили настаиваться (в идеале на ночь, но, честно говоря, хватает и получаса, чтобы вода взяла свекольный цвет и вкус).

Мясо, огурцы, зелень – нашинковали отдельно, но к свекле не добавляем, этот суп лучше собирать прямо в тарелке. В дополнение к зелени может идти и молодая свекольная ботва.

Итак, одна или две половинки отварного яйца, ложка

сметаны, горстка огурцов, горстка мяса, залить все свекольным настоем – вместе со свеклой – и всё, собственно, суп готов.

Самые популярные холодные супы в нашей стране – это окрошки и ботвиньи.

Окрошка – это то, что готовят на квасе. Про варианты кисломолочных супов (кроме свекольника) мы поговорим дальше. Просто стоит запомнить, что если в супе есть мясо, то кефирная или йогуртная основа в нем уже неуместны. С окрошкой технология немного иная, чем со свекольниками, но принцип похож.

В качестве гарнира:

- свежие огурцы;
- укроп и зеленый лук;
- отварное или запеченное нежирное мясо (лучше говядина);
- отварные яйца.

Что касается редиски или редьки – это на ваше усмотрение. Но лучше воздержаться, все-таки они достаточно грубые по текстуре и резкие по вкусу – забьют другие ингредиенты.

Технология такова: укроп растереть с солью (можно в блендере, можно просто порезать укроп, сильно его присолить и растереть ложкой в миске, чтобы дал сок), яичные желтки (от вареных яиц) – растереть с горчицей, при этом чем горчица ярче, тем интереснее. Остальные ингредиенты нашинковать соломкой (включая яичные отварные белки), все смешать, заправить укропом с солью и желтками с горчицей. После чего раскладывать по тарелкам, заправлять квасом, добавлять сметану и по жаркой погоде – ледяное крошево.

Что касается кваса. Это не обязательно должен быть хлебный квас, может быть и свекольный, и яблочный, с лимонными корочками, с хреном, с тмином и прочими добавками.

Возвращаясь к картофелю – в окрошку он тоже не идет,

но при желании подается отдельно – вареный и горячий – с укропом и малосольными огурцами.

Ботвинья – это вариант окрошки, в котором вместо мяса участвует рыба.

Рыба может быть любая – на ваш вкус (хоть тресковые, хоть лососевые), но это должно быть филе без костей, отварное или запеченное, холодная рыба может крошиться вместе с остальными ингредиентами, а может подаваться отдельно – в холодном или горячем виде. В случае ботвиньи хорошо будет заменить горчицу на хрен.

А все остальное так же: зелень и всякая ботва, огурцы, яйца, сметана при подаче и ледяное крошево – при жаре.

Холодные кисломолочные супы. Про свекольник мы уже поговорили. Теперь поговорим про вариации таких супов, как таратор, сарнапур, чалоп и прочие подобные варианты. Есть супы с добавлением крупы (отваренной заранее и охлажденной), с овощами (типа сладкой паприки) и прочими ингредиентами. Рассмотрим в качестве примера острый и ароматный вариант, который можно подавать и как суп, и как соус для крупяных и овощных блюд.

Кефир, несладкий йогурт, простокваша, мацони, катык, тан, айран – выбирайте что хотите. Если кисломолочная основа очень густая, то ее разбавляют холодной водой (иногда минералкой). В качестве гарнира допустимы такие ингредиенты, как свежие огурцы, чеснок, зелень, причем в роли последней тут выступают не просто лук и укроп, а обязательно тархун (эстрагон) или мята – что-то яркое и насыщенно-освежающее. Зеленый лук сюда не очень подходит, а вот укроп, петрушка, кинза, базилик – пожалуйста.

Опционально можно добавить аджики-пасты, красной или зеленой.

В зависимости от мелкости нарезки основных ингредиентов, от густоты кисломолочного продукта и от соотношений жидкости и гарнира такое блюдо может служить и напитком, и соусом, и супом.

Отдельным пунктом в мире холодных супов стоит **гаспачо**. Он уникален тем, что никакой дополнительной «кулинарной жидкости» в него не добавляется. Жидкой основой служит собственно сам свежий томатный сок. На гаспачо помидоры лучше использовать сочные, зрелые, сезонные, а не тепличные. Бывают такие помидоры – зеленоватые в разрезе, с мелкими косточками, у которых сока гораздо больше мякоти. Вот это идеальный вариант. Для начала помидоры надо бланшировать (ошпарить кипятком и на минутку оставить), потом с них легко

снимается шкурка просто руками или мелким ножиком. После чего помидоры можно: измельчить блендером, пропустить в мясорубке или протереть через дуршлаг. Обязательные добавки в гаспачо включают соль, чеснок, разноцветный молотый перец и зелень. Опциональные добавки: свежий огурец, сладкая паприка (болгарский перец), молодые цукини.

Кроме соли и перца было бы неплохо добавить немного лимонного сока и ложку оливкового масла.

Сервируют этот суп с чесночными гренками. В идеале к нему подходит сухое розовое вино, очень сильно охлажденное.

Борщ

(10 порций)

Говядина на кости (грудинка или лопатка) – 1 кг, морковь – 200 г, лук репчатый – 200 г, капуста белокочанная – 400 г, свекла – 400 г, томат-паста – 50 г, чеснок – 2–3 зубчика, соль – 10–15 г, масло растительное – 30–40 мл, специи по вкусу (перец молотый, сушеные травы и т. д.)

Борщ относится к довольно густым заправочным супам, соотношение бульона и гарнира должно быть 1: 1.

Заливаем мясо горячей водой (в три раза превышающей его объем) и варим до готовности и мягкости мяса. Бульон процеживаем, мясо снимаем с кости и оставляем остывать. Параллельно ставим запекаться свеклу (но лучше это сделать накануне): свеклу моем, но не чистим, выкладываем на решетку и запекаем в духовке при температуре 150–160 градусов около часа, после чего даем остыть (или кладем под проточную холодную воду).

Бульон возвращаем на огонь. Капусту тонко шинкуем и отправляем в бульон.

Морковь и лук чистим, шинкуем: морковь – тонкой соломкой, лук мелким кубиком, пассеруем в масле до легкого золотистого оттенка, добавляем к пассеровке томат и специи, прогреваем и отправляем в бульон.

Свеклу чистим, шинкуем тонкой соломкой и также отправляем в кастрюлю. Режем небольшими ломтиками отварное мясо и добавляем туда же. Доводим еще раз до кипения, добавляем раздавленные зубчики чеснока. Снимаем кастрюлю с огня и накрываем крышкой. Обязательно даем настояться

минимум 10–15 минут. Подавать со свежей зеленью, сметаной и пампушками в чесночном соусе или в смальце.

Окрошка

(10 порций)

Квас (хлебный или свекольный) – 2 л, огурцы свежие – 500 г, яйца вареные – 5–6 штук, мясо отварное или запеченное – 500 г, укроп свежий – 50 г, лук зеленый – 50 г, горчица – 30 г, соль – 10 г

Укроп мелко порезать и растереть с солью, чтобы он по максимуму отдал сок. Вареные яичные желтки растереть с горчицей, слегка разбавить квасом до консистенции соуса. Мясо, огурцы, вареные яичные белки нашинковать тонкой соломкой, заправить укропом и горчично-желтковой смесью. Залить квасом. При подаче – сметана, при особой жаре – ледяное крошево. Отдельно сервируется горячий отварной картофель со свежей зеленью.

Грибной суп

(10 порций)

Белые грибы (сушеные) – 300 г, крупа перловая – 100–150 г, картофель – 300 г, лук репчатый – 100–150 г, молоко для замачивания грибов – 1 л, соль – 10–15 г, специи и приправы по вкусу

Белые сушеные грибы замочить в холодном молоке и дать постоять как минимум 2–3 часа (можно замочить накануне). Отдельно замочить в холодной воде перловую крупу. Молоко с грибов слить, грибы промыть и поставить вариться в горячей воде, превышающей их объем в пять раз, добавить перец горошком (3–4 горошины) и душистый перец (1–2) горошины.

Перловую крупу также промыть и поставить вариться отдельно, примерно на час, по истечении которого перловку снова промыть и отправить в грибной бульон. Лук нарезать мелким кубиком и пассеровать в масле до полупрозрачности.

Картофель почистить, нарезать крупными ломтиками и через 10 минут после перловки отправить в суп, посолить, добавить пассерованный лук. Варить до готовности картофеля. Перед выключением добавить лавровый лист. Убрать с огня и дать настояться под крышкой 10–15 минут. При подаче – сметана и ржаной хлеб.

Тыквенный крем-суп

(5–6 порций)

Мякоть тыквы – 1 кг, лук-порей (белая часть) – 150 г, стебель сельдерея – 50–100 г, масло сливочное – 50 г, сливки – 100 г, соль – 5–10 г, белый перец, мускатный орех – по вкусу

Лук-порей режем кольцами и слегка пассеруем в сливочном масле (не в сковородке, а в кастрюле, в которой будем варить суп), тыкву, очищенную от кожуры и семян, режем крупным кубиком (примерно 3–4 см), отправляем ее к луку и, помешивая, слегка обжариваем. Добавляем нарезанный брусочками стебель сельдерея. Заливаем водой так, чтобы она только покрыла овощи, и варим до их мягкости. Измельчаем блендером, добавляем соль, мускатный орех, белый перец и возвращаем на огонь, добавляем сливки, при необходимости – горячей воды и доводим до кипения при постоянном помешивании. Подавать тут же (давать настояться – не надо).

При подаче – пшеничные сухарики или гренки с сыром.

Гороховая похлебка

(10 порций)

Горох шлифованный – 300 г, бекон – 200 г, соль – 5–10 г, масло растительное – 20 мл

Горох замочить за час до приготовления (но можно и накануне), промыть, слить воду и залить горячей водой, поставить вариться до готовности (мягкости). Время варки зависит от сорта гороха, но, в принципе, часа хватает, может

быть, до полутора.

Бекон нарезать тонкими полосками и подрумянить его на растительном масле, добавить поджаренный бекон к гороху, довести до кипения. Выключить и дать настояться.

Харчо

(10 порций)

Телячья грудинка (можно с ребрами) – 1 кг, рис – 200 г, помидоры – 300 г, лук репчатый – 200 г, чеснок – 100 г, жгучий стручковый перец – 1 штука, тклапи или ткемали – 100 г, растительное масло – 50 мл, сухая аджика или хмели-сунели – 10 г, свежая зелень (укроп, петрушка, кинза) – 40 г, соль по вкусу

Сварить килограмм грудинки в 2 л воды до готовности, добавив в процессе варки пару зубчиков чеснока. Бульон процедить, мясу дать остыть и нарезать крупными порционными кусками. Если мясо с ребрами, то нарезать так, чтобы на каждую порцию приходилось ребрышко. Рис залить холодной водой, превышающий его объем в три раза, довести до кипения, воду слить, рис промыть. Помидоры бланшировать, снять с них кожицу.

Репчатый лук нарезать мелким кубиком и пассеровать в растительном масле до прозрачности. Добавить к луку обесшкуренные нарезанные средним кубиком помидоры и пассеровать до их мягкости (в зимнее время при отсутствии свежих спелых помидоров можно использовать томат-пюре или консервированные помидоры в собственном соку), добавить к луку с томатом сухие специи, прогреть еще пару минут. Запустить спассерованные овощи в бульон, довести до кипения, добавить ткемали (соус) или тклапи (кисло-сладкую пастилу из алычи или ткемали). Отложить пару зубчиков чеснока, чтобы измельчить его с зеленью, остальные следует раздавить рукояткой ножа (не снимая шелуху с зубчиков) и отправить в суп. Дать закипеть, добавить рис, перемешать, посолить по вкусу и варить до готовности риса. Измельченную зелень с чесноком отправить в готовый суп, закрыть крышкой и дать настояться.

Такой суп лучше готовить на один раз, его не следует разогревать, иначе рис сильно разбухнет и суп может превратиться в кашу.

Гаспачо

(10 порций)

Помидоры – 3 кг, огурцы – 300 г, цукини – 200 г, чеснок – 50–100 г, зеленый базилик – 50 г, лимонный сок – 30 мл, оливковое рафинированное масло – 50 мл, соль, смесь разноцветных перцев по вкусу

Единственный суп, который не требует не только нагрева, но и любой дополнительной жидкости, основой (бульоном) служит сок свежих помидоров.

Зрелые сочные помидоры промыть и бланшировать, для чего сложить их все в большую кастрюлю, залить крутым кипятком, чтобы он полностью их покрыл, и дать постоять 2–3 минуты, после чего кипяток слить, а с помидоров снять шкурку (с ошпаренных помидоров она снимается легко, можно просто руками, можно – слегка подцепляя маленьким ножиком). Обесшкуренные помидоры можно протереть через дуршлаг, измельчить блендером или можно пропустить через мясорубку.

Огурцы и цукини очистить от шкурки, натереть на крупной терке и крепко присолить, чтобы они дали сок. Зеленый базилик измельчить с чесноком и солью, сдобрить лимонным соком и растительным маслом. Смешать помидоры, другие овощи и зелень. Добавить соль и перец по вкусу (гаспачо – умеренно острый суп). Охладить. Сервировать с чесночными гренками.

Напитки

Морсы и узвары

Морс – напиток из кисло-сладких ягод с добавлением сахара и воды. Главное его отличие от компотов в том, что в морсе должна присутствовать определенная доза свежего сока. Есть несколько вариантов приготовления морса: свежие ягоды пересыпать сахаром и растереть, чтобы они дали сок, протертые ягоды залить кипятком, дать настояться, процедить и смешать с отделенным ранее соком. Мороженые ягоды надо сначала залить кипятком, потом откинуть на сито (дуршлаг) и протереть, добавив сахар по вкусу. В принципе, морсы не варят, а, скорее, заваривают, чтобы по максимуму сохранить витаминную ценность ягод. В этом они похожи на такой тип напитков, как узвар. Только в этом случае используются не свежие сочные ягоды, а сушеные, в том числе и сухофрукты – они просто завариваются кипятком и настаиваются. Иногда с добавлением меда, специй и пряностей.

> Когда заходит речь о напитках, которые можно приготовить в домашних условиях, то разговор крутится или около 143 способах заваривания чая, или вокруг искусства смешивания коктейлей. Однако карта домашних безалкогольных напитков не ограничивается простым набором – чай, кофе и прочие какао. А готовить собственный алкоголь куда интереснее, чем смешивать уже готовые ингредиенты

Компоты

Компот не всегда относился к категории напитков, изначально компот – это, скорее, десертное блюдо: фрукты или ягоды, сваренные в слабом сахарном сиропе. Но в современном варианте больший интерес представляют не фрукты-ягоды, а сам сироп, насыщенный фруктовыми соками. Предварительная варка сиропа – обязательная часть процесса. Время варки фруктов в сиропе зависит от их структуры, в принципе, нежные ягоды типа малины практически и не варятся, а просто запускаются в кипящий сироп, в то время как вишню или клубнику стоит несколько минут проварить. Яблоки, персики, груши и абрикосы варятся еще дольше. Но если компот готовится впрок, консервируется на зиму и подлежит дальнейшей стерилизации, то никакие фрукты и ягоды варить не надо, достаточно залить горячим сиропом, простерилизовать – и всё. У них будет время настояться. Что касается варки компота из сухофруктов (изюма, кураги, чернослива, сушеных яблок и груш), то перед варкой их необходимо замочить в холодной воде до набухания, потом добавить в кипящий сироп и варить около 20 минут. После этого обязательно дать настояться до остывания.

> Сухофрукты перед варкой компота стоит предварительно замачивать (можно и накануне), и запускать их в уже кипящий сироп

Концентрация сахара в сиропе во многом зависит от степени сладости выбранных ягод или фруктов, а также от предполагаемых сроков хранения: в случае консервирования компотов концентрация сахара выше, чем для сегодняшнего употребления.

Лимонады

Большая группа прохладительных напитков, достаточно близких к морсам, но с той разницей, что основу составляет не ягодный сок, а цитрусовый: лимоны, лаймы, грейпфруты, апельсины, мандарины – по отдельности или ассорти. Также важно, что лимонады не готовятся путем нагревания – в них льется холодная вода. Помимо ломтиков и сока цитрусовых в лимонады также добавляются свежие травы: мята или эстрагон (тархун), которые придают освежающие «эфирные» нотки, также можно добавлять тертый свежий корень имбиря или свежие кислые ягоды (бруснику, клюкву, смородину). Ломтики лимонов (или апельсинов) пересыпаются сахаром, чтобы они дали сок, а потом заливаются холодной водой и настаиваются. При подаче в лимонад добавляется лед.

Есть пара моментов, которые в значительной мере ускорят настаивание лимонада и немного облегчат процесс. Первое: половину лимонов нарезать тонкими ломтиками, а из второй половины просто выжать сок. Второе: сахар стоит добавлять не в виде песка, а сварив из него слабый сироп. Остывший сироп разбавить холодной водой и залить фрукты и травы. Если вы хотите получить газированный лимонад, то заливать лимонный сок, сироп и травы стоит не просто прохладной ключевой водой, а газированной (или нейтральной минералкой). Лимонад можно готовить накануне подачи и дать ему настояться, но такие напитки не готовятся впрок и не подходят для длительного хранения.

Квас

Квас – это напиток, получаемый путем брожения (алкогольного и кисломолочного). В продаже присутствуют различные варианты хлебного кваса, но это не единственное возможное сырье. Для приготовления этого напитка годятся и яблоки, и ягоды, и даже свекольный настой.

Первый этап – приготовление сусла, второй этап – теплое открытое брожение с добавлением хлебных дрожжей и сахара, третий – процеживание и холодное брожение. Открытое брожение (при температуре 25–30 градусов) продолжается около суток, после чего сусло необходимо процедить, а квас укупорить и отправить на холод для созревания (минимум на 10–12 часов, но лучше все же на сутки).

Помимо основных ингредиентов (ржаных сухарей, яблок, ягод и прочего) на последнем этапе (холодной выдержке) могут добавляться такие ароматические приправы, как листья или корень хрена, семена тмина или кориандра, лимонные корочки, свежая мята и так далее.

Фруктовые, ягодные и овощные квасы также предполагают теплое открытое брожение. Ингредиенты измельчаются, заливаются теплой водой, к ним добавляется сахар и дрожжи. Основу для растительных квасов лучше выбирать с высоким содержанием натуральных сахаров и дрожжей, что облегчит процесс сбраживания (яблоки и свекла, например, могут забродить и без дополнительных дрожжей, а вот кислые лесные ягоды типа клюквы или брусники, наоборот, тормозят процесс брожения). Вместо хлебных (хлебопекарных) дрожжей можно

использовать для сбраживания и винные дрожжи, иногда бывает достаточно просто горстки изюма, который поможет запустить процесс.

Соки и нектары

Домашние соки из ягод, фруктов и овощей могут делаться двумя способами: холодным отжимом (через соковыжималку) или горячим – через соковарку.

В соках холодного отжима выше концентрация витаминов (в первую очередь витамина С, который разрушается при нагреве), но у соковарки есть и свои плюсы, особенно если вы хотите запасти сок сезонных фруктов впрок. Принцип работы соковарки – обработка горячим паром свежих ягод и фруктов – похож на работу гейзерной кофеварки, сок получается более плотным, но без мякоти и годится для дальнейшего консервирования без дополнительной стерилизации. Также соковарка подходит для создания сокового концентрата (в ней можно уваривать сок и после его готовности), а также при ее помощи можно варить мармелады и конфитюры.

Соковыжималки, скорее, подходят для приготовления напитков «сегодняшнего употребления», они требуют более тщательной очистки фруктов (вырезание сердцевины и снятие кожуры), дальнейшего процеживания или осветления, а сам аппарат нуждается в большем внимании по сборке и очистке. Но по вкусовым качествам сок холодного отжима все же выигрывает – в первую очередь своей свежестью.

Что касается «нектаров», то речь идет о «разбавленном соке» (около 50 %), такой тип напитков подходит для кисло-сладких ягод с насыщенным вкусом типа вишни, которые требуют

не только добавления сахара, но и уменьшения кислотности. Другой вариант – густой сок с мякотью из таких фруктов, как персики, абрикосы, бананы, крахмалистые яблоки или груши, пюреообразная консистенция которых нуждается в дополнительной воде.

Делайте соки из овощей. Томатный, морковный, капустный, сельдереевый и свекольный соки или их смеси с фруктовыми могут значительно расширить карту домашних напитков.

Молочные и кисломолочные напитки

На основе молока делается немало прохладительных и горячительных напитков. В первую очередь молочные коктейли с добавлением фруктовых сиропов. Молоко легко взбивается при помощи миксера, не до такого плотного состояния как жирные сливки. Взбитое молоко уже не боится соседства с кислыми ингредиентами и поэтому не сворачивается. Так что молочные коктейли можно делать не только с фруктовыми сиропами, шоколадом или бананом, но и со свежими ягодами: малиной, клубникой, вишней, черникой и так далее.

Тут стоит сказать несколько слов и о таком блюде, как смузи (smoothie), которое представляет собой довольно густой плотный напиток из свежих ягод, фруктов или овощей с добавлением молока или йогурта, а также льда. Самый простой вариант приготовления смузи – это замороженные ягоды, измельченные в блендере и смешанные с молоком или кисломолочным напитком. Напоминает скорее мягкое и неприторное мороженое, чем напиток. Помимо ягод основой смузи могут стать свежие овощи, такие как сладкая паприка, огурец, томат. В варианте из свежих овощей молоко исключается, но и йогурт уже необязателен, зато желательно добавление различных ароматных трав (сельдерей, эстрагон, мята).

Что касается приготовления в домашних условиях кисломолочных напитков, таких как кефир, йогурт или ряженка, то это довольно просто. Из необходимого вам нужно: пастеризованное молоко (то, которое скисает естественным

образом, не стерилизованное) и закваска. Для создания простейшей простокваши может подойти сметана. Для кефира требуется кефирный грибок. Йогурт и ряженка заквашиваются болгарской палочкой (разница в том, что йогурт делается из свежего молока, а ряженка – из топленого). Различные кисломолочные закваски продаются: в магазинах, аптеках, а также в лабораториях при крупных медицинских учреждениях. При невозможности достать отдельную закваску можно воспользоваться фабричным продуктом. Например, для приготовления 0,5 л домашнего йогурта вам понадобится 400 мл молока и 100 мл фабричного йогурта (выбирайте тот, что без добавок – без сахара, фруктов, крахмалов и прочих загустителей).

Домашние йогурты и кефиры можно делать в электрической йогуртнице, термосе или в обычной банке, поместив ее в тепло (хоть к батарее). Принцип такой: теплое заквашивание в течение 8–10 часов и дальнейшее холодное созревание в течение как минимум 5–6 часов. То есть: заквасили в термосе молоко и йогурт, получили пол-литра теплой вязкой жидкости, разложили по стаканчикам, добавили ингредиенты по вкусу (фруктовый или шоколадный сироп, ягоды, ломтики фруктов, сахар или соль, свежий огурец, зелень) и поставили созревать в холодильник.

Кисель

Кисели, как и компоты, ранее не относились к классу напитков, представляя собой, скорее, закусочное блюдо (даже не десертное), густой консистенции и с кисловатым привкусом. Особо популярен на Руси был кисель овсяный, но делались кисели и из гороха, из ржаной или пшеничной муки. Современный вариант киселя как густого десертного напитка с участием ягод или фруктов появился в русской кухне вместе с картофелем, и для десертных напитков используется именно картофельный крахмал.

> Делать кисели можно не только с картофельным крахмалом, но также использовать для загущения и кукурузный, и рисовый крахмал

Простой вариант киселя – это когда уже готовый морс (или компот) загущается картофельным крахмалом. При этом крахмал разводится холодной водой и добавляется в горячую жидкость, которая при постоянном помешивании доводится до кипения на медленном огне. Напиток, «замутненный крахмалом», снова должен обрести прозрачность. При этом ягоды или фрукты (или сухофрукты), послужившие основой напитка, добавляются в уже готовый кисель в протертом виде. Кисель подают при температуре 50–60 градусов, вторичному нагреву он не подлежит. Делать кисели можно не только на основе ягодных и фруктовых смесей, можно варить и молочный кисель. Кроме картофельного крахмала можно использовать кукурузный.

Глинтвейн, глёг, грог, пунш, сбитень и крюшон

Эти напитки объединяет не факт присутствия алкоголя, а наличие в списке ингредиентов пряностей или ароматных трав.

Глинтвейн в переводе означает просто горячее вино и делается, как правило, на основе сухого или полусухого красного вина (но есть варианты и белого глинтвейна). Специи и пряности лучше закладывать не в виде молотых сухих порошков, а цельными: палочка корицы, сушеные лепестки имбиря, мускатный орех, гвоздика, кардамон, стручок ванили. Таким образом и ароматический спектр получится более насыщенным, и мелкая взвесь молотых специй не будет мешать во время питья. Пряности и специи можно сложить в полотняный мешочек (например, из некрашеного льна) и в таком виде погрузить их в вино. Пряности закладываются в вино перед нагреванием, чтобы успели раскрыться их ароматические и вкусовые свойства. Но вино не стоит доводить до кипения, оптимальный нагрев – до 80–90 градусов. Сахар или мед добавляются по вкусу. Помимо указанных специй можно положить черный перец горошком, сушеные корочки цитрусовых, а также ломтики свежих яблок, лимонов или апельсинов. Если вам хочется получить слабоалкогольный глинтвейн, то к вину можно долить горячей воды, если вы заинтересованы в более крепком напитке, тогда в уже готовый глинтвейн можно добавить бренди.

Скандинавский **глёг** очень похож по технологии и составу ингредиентов на глинтвейн, с тем отличием, что для его

приготовления может быть использовано не вино, а сок черных или красных ягод (виноград, черника, клюква, брусника, ежевика, смородина, вишня), а крепкий алкоголь может быть добавлен – или нет – в уже готовый напиток. Помимо традиционного набора пряностей в глёг добавляются миндальные орехи и изюм.

Сварить глёг можно и на основе яблочного сока или яблочного сидра. «Детский вариант» – по рецепту Муми-мамы – горячий яблочный сок с корицей.

Пунш и грог делаются на основе горячей воды и рома (пропорции на ваш вкус), вместо горячей воды может использоваться горячий чай, вместо рома – бренди. Отличие пунша от грога заключается в обязательном присутствии пряностей (в пунше обязательны гвоздика и корица). В эти напитки также могут добавляться ломтики цитрусовых, мед, сахар.

Сбитень – это древний русский напиток на основе горячей воды и меда. Алкоголь в сбитне совершенно излишен, а вот помимо традиционного набора пряностей (гвоздика, корица, имбирь, мускатный орех, бадьян) к сбитню добавляются ароматные травы, такие как зверобой или шалфей, а также черный или стручковый острый перец и лавровый лист.

Существует и летний вариант сбитня, когда он подается в холодном виде и не с сушеными, а со свежими травами.

К летним охлаждающим напиткам относится и **крюшон**, который может быть с алкоголем или без. Готовится он на основе свежих ягод и фруктов с добавлением шампанского или минералки. Секрет хорошего крюшона заключается в том, что он не предполагает малых порций. Для приготовления потребуется большой кувшин с широким горлом или крупный арбуз (дыня). Из них вырезается мякоть, она очищается от косточек и мелкими ломтиками закладывается обратно с добавлением сезонных ягод и фруктов, которые присыпаются сахаром – для лучшей отдачи сока. Потом все это заливается шампанским (игристым вином или сидром, в безалкогольном варианте – минералкой, соком или содовой) и настаивается в течение 2–3 часов на холоде. При подаче добавить лед и ароматные травы (мяту или эстрагон).

Настойки и наливки

Алкогольные напитки – сладкие или горькие, крепкие и слабоалкогольные – довольно легко делаются в домашних условиях на основе простой водки. Тут стоит иметь в виду, что семена, коренья, ягоды и прочие ингредиенты в принципе являются абсорбентами и не только придают обычной водке новый вкус, цвет и аромат, но и способствуют ее «очистке».

Отличие наливок от настоек состоит в том, что наливки делаются с добавлением сахара или сахарного сиропа, они сладкие и градус их значительно ниже водочного (как правило 18–20), а настойки сохраняют градус около 40.

Наливки созревают от 2–3 месяцев и дольше, а настойки – от 2 суток до полугода, в зависимости от выбранных ингредиентов.

Настойки на свежих травах (мята, эстрагон, кинза, листья сельдерея, черной смородины и прочее) или свежих кореньях (хрен, имбирь, сельдерей, пастернак, чеснок) готовятся очень быстро и не хранятся долго. Их стоит ставить за день-два до намеченного застолья, а потом их желательно процеживать, потому что от длительного настаивания хреновуха или сельдереевка приобретают не самый приятный аромат и мутнеют.

Соотношение свежих трав и корений к водке – 1: 5.

Настойки на свежих ягодах и фруктах (без сахара) пригодны к питью через две недели, но могут храниться без процеживания и до полугода. Зимой можно делать настойки на замороженных ягодах. Также делаются настойки на сухофруктах. К слишком кислым, насыщенного вкуса ягодам (например, к черной или красной смородине) можно добавлять небольшое количество сахара или сахарного сиропа. К избыточно сладким сухофруктам (например, к чернослив) можно добавить немного острых специй, как вариант – пару горошин черного перца, который нейтрализует приторность чернослива и привнесет новую нотку. Не рекомендуется более полугода хранить настойки и наливки, сделанные на «косточковых фруктах», таких как абрикос, вишня, слива, а также с участием миндальных орехов: в ядрах таких косточек содержится амигдалин, образующий при гидролизе синильную кислоту. До полугода хранения они безопасны. Соотношение ягод и фруктов – 1: 3.

Настойки можно делать также на подсушенных мандариновых или лимонных корочках, сладкой свежей паприке, апельсинах, лимонах, свежих огурцах (при наличие собственных

грядок, можно даже вырастить огурец или грушу в бутылке, а потом залить их водкой и дать настояться). Делается настойка и на сушеных белых грибах – с добавлением черного перца или лаврового листа. Интересны варианты смешанных ингредиентов, например свежую разноцветную паприку (сладкий перец) можно настаивать со свежими очищенными от кожицы апельсинами.

> Настойки на «косточковых фруктах», а также миндале не стоит хранить более полугода, из-за риска образования синильной кислоты

В настойку на можжевеловых ягодах, которая созревает дней 10–12, можно добавить на пару суток несколько завитков подсушенной лимонной корочки.

Можно делать настойки на ароматных травах (укропе, петрушке) с добавлением чеснока или огуречного рассола.

Дольше всего готовятся настойки на семенах и орехах – кедровых, грецких (а также на перегородках грецкого ореха).

Соотношение орехов к водке – 1: 5.

Соотношение сухих семян (анис, можжевеловые ягоды, зира, тмин, кориандр и прочее) 1: 100. Если желательно, чтобы настойка созрела быстрее, то 1: 50. На сухих ингредиентах настойки готовятся около месяца, а храниться могут достаточно долго (пока не выпьются).

Общим правилом для определения готовности настойки является отсутствие ярко-выраженного водочного (спиртового) аромата.

Есть старинная технология приготовления темных тягучих настоек, по консистенции близких к бальзамам, под общим названием «запеканки».

Помимо ягод, корений или орехов к таким настойкам добавляются пряности (корица, гвоздика, кардамон, имбирь), и для того, чтобы их ароматические вещества раскрылись наилучшим образом (экстрагировались), им необходим нагрев. Но при нагревании алкоголь теряет градус. Поэтому такие настойки нагреваются в уже закрытых бутылках. Для этого наилучшим образом подходят бутылки с винтовой крышкой, а не с пробкой, которую просто может вышибить при нагреве. Нагревать можно и на водяной бане, но она не гарантирует равномерного прогревания, поэтому лучший способ – это «запекание» бутылки, запечатанной в ржаное тесто, обмазанной им словно глиной. Тесто обеспечит ровный нагрев и не даст стеклу лопнуть. В старинных рецептах про запеканки пишут, что их надо отправлять в печь, остывающую после

запекания хлеба, но в домашней духовке мы можем обойтись нагревом в 60–80 градусов по часу в течение 3–4 суток.

> Кроме ржаного теста, можно использовать и глину, и даже обычную фольгу (примерно десять – пятнадцать слоев)

В качестве вкусовых и ароматических ингредиентов, кроме специй и пряностей, к водке добавляются ягоды (вишня, ежевика, черная смородина), а также мед или сахарный сироп или патока – по вкусу. Можно делать запеканки на сухофруктах (чернослив, вяленой вишне, сушеной клюкве), варьируя набор специй и пряностей.

Домашнее вино, сидры

Домашние алкогольные и слабоалкогольные напитки можно делать из различных ягод или фруктов, стоит только помнить, что лесные ягоды с низким содержанием азотистых веществ, но с высокой концентрацией бензойной кислоты – такие как черника, костяника, клюква, брусника – плохо подвержены брожению. Зато это свойство позволяет их долго хранить в свежем виде.

Из садовых ягод и фруктов хорошо бродят яблоки, груши, слива, вишня, малина, черноплодная рябина.

Из них можно делать вино – полусухое или десертное, а можно и крепленое.

Можно сделать легкий игристый напиток – **сидр**. Традиционно он делается из яблок и груш, но можно делать из ягод и даже из свеклы.

Ни в коем случае не стоит добавлять к плодово-ягодным напитком хлебные дрожжи для улучшения брожения. Вы получите не вино, а брагу с откровенным хлебным ароматом. Стоит использовать только винные дрожжи, при их отсутствие можно добавить обычный изюм – как и в случае приготовления ягодных или овощных квасов, которые, по сути, представляют собой как раз недобродивший сидр. Если квас содержит 1–2 % алкоголя, то сидр от 3 до 5 %, а домашнее вино – свыше 7–12 %. На этом натуральное брожение прекращается, но на основе таких вин можно делать крепленые вина с добавлением крепкого алкоголя – водки или бренди. После этого их можно оставить для дальнейшего созревания до 16–18 %. Также стоит помнить, что фрукты и ягоды обладают собственными «дикими» дрожжами, которые большей частью содержатся на поверхности, поэтому, приготавливая вино из собственного урожая, стоит собирать плоды и ягоды прямо с веток (не с земли), и не мыть их перед сбраживанием. При этом нужно обязательно удалять испорченные ягоды и фрукты.

Ягоды, которые кажутся достаточно сладкими на вкус, типа малины, при этом могут обладать высокой кислотностью, которую недостаточно сбалансировать сахаром, тут требуется добавление воды.

Есть два варианта приготовления вина и сидра. Первый – выгонка сока и его дальнейшее сбраживание, таким образом вы во многом облегчаете для себя процесс дальнейшей очистки и фильтрации, но и теряете ценное бродильное сырье, содержащееся в мякоти плодов. Предпочтительнее второй

вариант: когда яблоки или ягоды сначала толкутся в мезгу (или пропускаются через мясорубку), затем к мезге добавляется небольшое количество воды, чтобы понизить кислотность (зависит от сорта яблок или ягод, но в среднем достаточно 20 % воды от общего объема мезги), небольшое количество сахара (около 10 %, но также варьирует от содержания натуральных сахаров в изначальном сырье), винные дрожжи или горстка изюма, чтобы запустить процесс брожения.

> Яблоки можно измельчать любым способом: соковыжималка (только не выкидывая жмых), терка, мясорубка, пресс. А можно просто мелко накрошить ножом

Первые 3–4 дня полагается открытое брожение в теплом месте (20–22 градуса тепла), использовать в качестве емкости лучше стеклянную посуду, нержавеющую или эмалированную (но не алюминиевую). Плотно закрывать емкость с мезгой не стоит, потому что на первом этапе ей необходимо насыщение кислородом (для этого нужно пару раз в дней перемешивать мезгу, чтобы не допустить ее закисания), но стоит прикрывать емкость хотя бы тканной салфеткой.

Далее следует мезгу процедить (ее можно вторично залить теплой водой и дать выбродить еще раз, а потом смешать процеженную первую и вторую порции).

После этого следует закрытое брожение, для которого не стоит использовать резиновую перчатку или воздушный шарик, а можно просто купить в аптеке систему для капельницы и соорудить простейший гидрозатвор: емкость закрывается крышкой, в которую втыкается иголка капельницы, а свободный конец трубочки опускается в стакан с водой.

Таким образом избыточные газы будут выходить в воду, но кислород в ваше вино поступать не будет. Если же пренебречь использованием гидрозатвора и допустить поступление кислорода при брожении, то в итоге вы получите уксус (скисшее вино).

Сидр под водяным затвором должен бродить около 10–12 дней – до образования осадка на дне емкости. Сидр стоит аккуратно снять с осадка (лучше при помощи гибкого тонкого шланга – трубочки от той же капельницы), перелить в бутылки, укупорить и отправить для дальнейшего созревания в прохладное место. Не в холодильник, где слишком холодно – 3–4 градуса, а в такое место, где можно соблюдать температурный режим около 10 градусов. Там он должен созревать еще около месяца. Перед бутилированием можно продегустировать молодой напиток и сбалансировать его вкус при помощи сахарного сиропа.

Вино созревает при водном затворе дольше сидра – примерно 3–4 недели, до образования осадка и до прекращения брожения (если в стакан с гидрозатвором перестает поступать газ, образующийся при брожении, значит, пора сливать). Чтобы молодое вино не продолжило брожение в бутылках, его можно закрепить при помощи крепкого алкоголя (около 10 % к общему количеству вина), алкоголь прекратит деятельность дрожжей, но не помешает вину созревать дальше, раскрывая свой вкус и аромат. Обязательна и процедура дальнейшей выдержки в прохладном, но не холодном месте – около двух месяцев как минимум. Закрепляя домашнее вино не просто крепким алкоголем, а водочным настоем на ароматных травах и семенах,

можно получить довольно интересные варианты вермута – на свой вкус: от очень сухих и терпких до десертных насыщенных напитков.

Помимо ягод, фруктов и овощей можно делать простые слабоалкогольные «шипучки» на крупах, например, на рисе. Рис заливается теплой водой, затем добавляется сахар, изюм или винные дрожжи, через 3–4 дня открытого брожения сооружается гидрозатвор, потом снятие с осадка и бутилирование, примерно как и с сидром.

Брусничный морс

Брусника – 500–600 г, вода – 3 л, сахар 100–200 г (по вкусу)

Бруснику перебрать, промыть, засыпать сахаром и подавить или растереть так, чтобы она дала сок. Далее есть два варианта. Первый: сок процедить, а оставшийся жмых положить в кипяток, довести еще раз до кипения, еще раз процедить и смешать с ранее полученным соком. Или сразу залить кипятком растертые ягоды с соком, дать настояться, а потом уже процедить.

Подают морсы настоявшиеся и охлажденные.

Кисель из кураги

Курага – 300 г, вода – 3 л, сахар – 150–200 г, крахмал картофельный – 50 г

Курагу перебрать, промыть и залить на час холодной водой. Сварить сироп из 3 л воды и сахара. Добавить к сиропу ранее замоченную курагу и варить до ее мягкости. Компот процедить, курагу протереть через дуршлаг, протертую мякоть отправить обратно в компот. Крахмал развести в чашке с холодной водой и также добавить в компот, поставить на слабый огонь и нагревать при постоянном помешивании, пока не уйдет крахмалистая муть и кисель не станет прозрачным.

Кисель подают горячим – около 60 градусов.

Сливовица

Слива – 1 кг, водка – 1 л, сахар – 1 кг

Сливовица – сливовая наливка на водочной основе с добавлением сахара. Готовится в два этапа. Первый – водочный. Спелую сливу перебрать, вымыть и сложить в двухлитровую бутыль с широким горлом (или в банку с плотной крышкой), доверху залить водкой, закрыть крышкой и оставить так на 2–3 недели. После этого получившуюся настойку слить в отдельную бутылку, на время убрать и приступить ко второму этапу – сахарному. Оставшуюся в бутылке сливу засыпать сахаром, снова укупорить и оставить еще на пару недель до полного растворения сахара (бутыль нужно иногда встряхивать), после чего слить получившийся сироп, смешать с ранее полученной настойкой и дать настояться еще две недели.

Лимонад с тархуном

Вода – 3 л (+ еще 250 мл для сиропа), сахар – 200 г (1 стакан), лимоны – 4 штуки, тархун – 50 г

Сварить сироп из 1 стакана сахара и 1 стакана воды (варить до полного растворения сахара, не дольше), остудить. Из двух лимонов выжать сок, а два других нарезать тонкими кольцами,

убирая косточки.

Свежий тархун лучше не крошить ножом, но отрывать от него листочки и растирать их пальцами. Соединить в кувшине сироп, лимонный сок, ломтики лимонов, растертый тархун, залить водой и дать настояться в холодильнике. При подаче в жаркий день можно добавлять лед.

Свекольный квас

Свекла – 1 кг, вода – 2 л, сахар – 50 г, изюм – 10–20 г

Сырую свеклу почистить и нашинковать мелкой соломкой, сложить в трехлитровую банку, добавить сахар и изюм и залить горячей водой (не крутой кипяток, но 70–80 градусов). Закрыть горлышко банки не крышкой, а салфеткой, банку поставить в темное теплое место. На 3–4-й день, когда с поверхности кваса исчезнет образовавшаяся в первый день пена, квас надо процедить, перелить в бутылки и убрать в холодильник на сутки – для дальнейшего созревания.

Ежевичная запеканка

Водка – 600–650 мл, свежая ежевика – 300 г, гречишный мед – 100 г, пряности: гвоздика, бадьян, кардамон, мускатный орех – 10 г

Для запекания: ржаная мука – 200 г, вода – 100 мл

Нам потребуется стеклянная или керамическая бутылка с завинчивающейся крышкой. В литровую бутыль складываем ягоды, мед, пряности, заливаем водкой и закручиваем крышку. Из ржаной муки и воды делаем густое липкое тесто и обмазываем бутылку. Помещаем ее в духовку в лежачем положении – в глубоком противне или просто на решетке. Температура – 60–80 градусов. В первый день запеканку прогреваем не более получаса, а потом оставляем в остывающей духовке. На следующей день, убедившись, что тесто запеклось без разломов (что можно исправить свежим тестом), ставим на 60–80 градусов уже на час. Повторяем еще три дня, после чего запеканку можно пить.

Тесто

Тесто – это смесь муки и любой кулинарной жидкости, причем в роли жидкости может выступать как простая вода, молоко или бульон, так и сырое яйцо или масло – хоть растительное, хоть сливочное.

Тесто довольно часто используется не как основной ингредиент блюда, но как вспомогательный. Возьмем, например, кляр. Это смесь муки с яйцом и с добавлением молока, воды или даже пива (кстати, в случае с пивом можно обойтись и без яиц). Жидкость разбавляет тесто до нужной густоты, чтобы в ней можно было обмакивать ломтики мяса, рыбы, птицы, сыра, грибов, овощей или фруктов перед обжаркой или запеканием.

> Наверное, единственным обязательным третьим компонентом теста, кроме муки и жидкости, является соль, да и то – случаются исключения, если мы говорим о десертной выпечке

Тесто в этом случае создает защитную оболочку, которая в большей мере позволяет сохранить сочность основного блюда, а также служит для создания румяной хрустящей корочки. Но от ингредиентов кляра зависит и вкус основного блюда. Кляр может быть кислым, соленым, сладким, острым, с большим количеством трав и специй, с пивом, со свежей зеленью, с тертым сыром, на основе дрожжей, молока или кефира, мясного или рыбного бульона – все это служит для придания вкусу вашего блюда новых нюансов.

Или вот вариант ржаного теста, которое используется для запекания мяса. Ржаная мука смешивается с водой и солью, при этом смесь должна быть такой густоты, чтобы ей было удобно обмазать выбранный кусок мяса. Это компромиссный вариант между обмазыванием дичи сырой глиной перед запеканием и современной фольгой. Все эти способы позволяют мясу (птице) пропечься равномерно и не дают вытечь ценному соку. Кроме того, ржаное тесто придает будущему блюду особый аромат печеного хлеба.

Тесто можно разделить на две большие группы: пресное и дрожжевое (кислое). Начнем с дрожжевого.

Дрожжевое тесто

Дрожжевое тесто имеет множество градаций и вариантов, но мы попытаемся привести их к общему знаменателю. Бывает опарное и безопарное, бывает тесто, которое ставится не на дрожжах, а на закваске, и так далее. На самом деле не существует сколько-то значимой разницы между сухими и свежими (прессованными, охлажденными) дрожжами. При правильном обращении и те, и другие дают стабильный результат. Если выбирать способ замешивания теста между опарным и безопарным, то в случае свежих дрожжей стоит ставить опару. В этом случае половина теплой жидкости, предназначенная для теста, смешивается с дрожжами, небольшим количеством муки и сахаром, а как только дрожжи с мукой образуют пышную пузыристую шапку, то опару можно считать готовой и приступать к дальнейшему добавлению ингредиентов.

С сухими дрожжами тоже можно начать с опары (чтобы убедиться, что дрожжи работают и осечки не будет), но можно их замешивать и сразу с мукой.

В принципе, любому тесту из пшеничной муки надо дать настояться, не важно, идет ли речь о пресных блинах или о пельменном тесте: 30–40 минут способствуют расхождению клейковины, что обеспечивает большую эластичность будущего теста. Но дрожжевому тесту надо дать время не только для набухания клейковины, но и для достаточной работы дрожжей. Дайте вашему тесту подняться дважды или даже трижды (обминая его после каждого подъема) и только потом приступайте к формированию пирогов или булок. Не забудьте еще раз дать подняться тесту после разделки и формовки, прежде чем отправить его в духовку.

Самая простая (базовая) пропорция для дрожжевого теста – это три части муки на одну часть жидкости. Имеется в виду объем, а не масса, то есть на три стакана муки должен приходиться один стакан воды или молока. Если речь, конечно, не идет о дрожжевых блинах. На 1 кг муки мы берем или 50–60 г прессованных (свежих) дрожжей или 10–12 г сухих. Соли и сахара – примерно по 10 г, но это уже зависит от цели использования: просто хлеб, пирог с соленой или сладкой начинкой, сдобное тесто и так далее.

При таких пропорциях мы получаем довольно крутое тесто, которое идеально подходит для простого хлеба, от багета до плоских лепешек. Если же мы хотим получить сдобное тесто, то нам нужно добавить в него масло (сливочное, растительное

или и то и другое), сахар, а иногда и яйца.

Но не стоит добавлять яйца в дрожжевое тесто по умолчанию. Яйца не придадут ему мягкости или клейкости, скорее наоборот – сделают тесто сухим и рассыпчатым. В качестве примера – представьте себе разницу между обычным белым хлебом и пасхальным куличом. Вот в последнем случае яйца обязательно входят в рецептуру, а для мягкого и клейкого теста яйца вовсе не нужны. Не нуждается тесто – никакое, ни дрожжевое, ни пресное – и в соде. А вот масло – это то, что придает тесту сочность, мягкость, дополнительную пластичность и, конечно, влияет на вкус.

> Яйца добавляются в сладкое сдобное тесто, в десертную выпечку, но не в тесто для хлеба или пирогов

Например, в тесто для пиццы обязательно добавляется оливковое масло, иначе это и не пицца, вкус будет совсем не тот. Тесто для пиццы вообще очень простое и подходит быстро, в него не надо лить не кефир, ни молоко, а уж тем более добавлять соду, яйца или сметану. Мука, вода, дрожжи, соль и рафинированное оливковое масло – вот и вся рецептура. Ну и, конечно, тонкая равномерная раскатка, которая выполняется не скалкой, а путем растягивания теста руками.

При добавлении масла или сметаны не надо в расчетах подменять ими жидкость, это именно дополнение к базовой пропорции. Не бойтесь, тесто не окажется слишком жидким, наоборот, оно лучше поднимется и до и во время запекания и получится не плотным, а пышным. Для больших пирогов (открытых или закрытых, круглых или кулебяк) тесто делать лучше пожиже, для мелких порционных пирожков – покруче. Однако в любом случае недостаток муки восполняется уже во время лепки.

Дрожжевое тесто можно готовить двумя способами:

1) очень тщательно вымешиваем, оно быстро подходит, после чего быстро готовим;

2) вымешиваем довольно лениво, не добиваясь гладкости структуры, но даем ему постоять долго, очень долго – 3–4 часа в теплом месте или 10–12 часов в холодильнике.

Дрожжевое несладкое и нежирное (с отсутствием масла) тесто замешиваем сразу – все ингредиенты.

Для сдобного теста порядок закладки такой: с нужным количеством жидкости (вода, молоко или сыворотка) замешиваем половинную порцию муки, добавляем сахар, даем подняться один раз, после чего добавляем вторую порцию муки, соль и масло.

Можно и сразу замесить все тесто, но в случае, когда дрожжи у нас свежие, помните, что соль и жир на дрожжи действуют угнетающе, поэтому лучше дать им как следует подойти, разогнаться.

После добавления муки и масла тесто нужно вымешивать очень тщательно, до такой степени, чтобы оно перестало прилипать к рукам. Даем отдохнуть в теплом месте и подняться еще пару раз (в процессе его обминаем). Чтобы тесто не высохло, его можно накрыть полотенцем, пленкой, засунуть в полиэтиленовый пакет или хотя бы просто присыпать мукой или полить растительным маслом.

На этом этапе тесто можно убрать в холодильник, например, приготовив его с вечера, чтобы с утра испечь булочки к завтраку.

При добавлении второй порции муки можно поэкспериментировать с другими добавками, например, заменив часть пшеничной муки на ржаную, кукурузную или картофельный крахмал (помимо вкусового разнообразия крахмал – картофельный или кукурузный – придаст тесту рассыпчатость и дополнительную пышность), добавив сухие травы или сушеные овощи (лук, паприку, помидоры), семечки (мак, кунжут, лен, подсолнечник, если мы хотим их именно в тесто, а не в качестве обсыпки). Есть рецептуры, где вместо масла в тесто добавляется творог, как правило, из него делаются небольшие булочки, довольно диетичные в сравнении с полноценной сдобой.

При разделке дрожжевого теста совершенно необязательно использовать скалку, оно довольно пластичное и легко растягивается руками, скалка же придаст тесту жесткость.

Если вы планируете лепить пирожки, то просто разделите – хоть ножом, хоть руками – тесто на равномерные кусочки, скатайте их в колобки, а потом разомните ладонями до нужного диаметра.

Дрожжевое тесто ставится в предварительно прогретую духовку – на 180–200 градусов. Тут все рассчитать очень просто: включайте духовку в тот момент, когда вы принимаетесь за разделку теста и формирование пирогов или булок. После формовки тесту требуется «отдохнуть» минут 20–30, этого времени вполне достаточно для прогрева духовки.

Если вы лепите небольшие порционные пирожки, то укладывать их стоит на смазанный маслом противень (или на силиконовый коврик для запекания) швом вниз. Не пытайтесь слепить «гребешок» из шва, тут велик риск, что такой пирожок раскроется во время запекания и часть сока из начинки выльется и подгорит. Если вам хочется получить нарядные «расписные» пирожки, лепите гребешок или косичку

из отдельных кусочков теста. Также при помощи специальных формочек можно маркировать мелкие пирожки в соответствии с начинкой – грибной, яблочной, рыбной и так далее.

Если вы формируете сдобные булочки, багеты или батоны, стоит перед самой отправкой в духовой шкаф сделать на поверхности теста неглубокие надрезы острым ножом, тогда ваши булки или хлеб не «треснут» по краю из-за недостаточной выработки углекислого газа (продукта брожения). Есть и другое объяснение такой «нарезки»: она увеличивает площадь корочки, что позволяет изделию быстрее и равномернее пропечься.

Хлебобулочные изделия и пироги перед отправкой в духовку иногда смазывают сырым яйцом (согласно разным рецептурам – или белком или желтком, или яично-молочной смесью). В первую очередь это дает более румяный цвет корочки (желток) и глянцевый блеск (белок). Также изделия можно присыпать различными семечками, сухими травами, дроблеными орехами, сыром, пассерованным луком и так далее – главное, чтобы вкус присыпок сочетался с начинкой. Сладкие булочки можно присыпать сахаром, несладкие лепешки – крупной морской солью.

> Дрожжевое тесто не стоит оставлять в духовке после выключения, его надо вынимать сразу и давать отдохнуть уже на столе

Время запекания дрожжевого теста – 20–25 минут при температуре 180–200 градусов.

После вынимания готовой выпечки из духовки желательно смазать булочки и пирожки сливочным маслом (что убережет их от быстрого высыхания корочки, особенно если речь идет о сдобных изделиях), а потом переложить их с противня в глубокое блюдо или кастрюлю и обязательно дать им еще раз отдохнуть, накрыв бумагой и полотенцем, минимум на полчаса.

Дрожжевое тесто также можно жарить: из более жидкого варианта делать блины или оладьи (например, с яблоками, окуная в тесто ломтик яблока на вилке), из более крутого – пышки с различными добавками (изюм, черника, брусника) или без них.

Один из самых простых рецептов несдобного (а значит, легкого и быстрого) дрожжевого теста появился благодаря законодательству Франции начала XX века, запрещающему начало работы в пекарне раньше 4 часов утра. В связи с этим стало затруднительно готовить свежую выпечку к раннему завтраку, в то время как тесто для багета из-за сдобы подходит быстро, где-то за полчаса. Пекутся багеты не 20–25 минут, а 10–

12. Минус их только в том, что и портятся (сохнут) они гораздо быстрее обычного хлеба.

Лапшовое тесто

Проще, чем это тесто, ничего не придумано. Существует несколько базовых правил в технологии приготовления лапшового теста, которые легко понять и освоить.

Во-первых, точных пропорций муки к воде не существует, все зависит от влажности муки. Примерная пропорция – на два стакана муки берется одно яйцо, чайная ложка соли и 50 мл воды (рюмка). Вода добавляется в последнюю очередь, если жидкости одного яйца оказалось недостаточно. Если тесто продолжает рассыпаться, не собирается в один комок, можно добавить еще чуть-чуть воды, а можно просто смочить руки и продолжать его месить.

> Если у вас есть возможность купить муку твердых сортов – можете кричать «ура!», но если нет, то, как говорится, за неимением гербовой будем писать на почтовой

Самое главное в таком тесте:

• как следует его вымесить – очень, очень, очень тщательно, куда тщательнее, чем дрожжевое или любое другое, это должно быть очень гладкое и эластичное тесто; при замешивании такое тесто имеет неравномерную – «ноздреватую» – структуру, его надо вымешивать до гладкости как минимум 10–15 минут постоянного «месилова»;

• дать ему полежать в полиэтиленовом пакете (или в пленке, или хотя бы в миске, накрытой крышкой) для расхождения клейковины не меньше часа, больше – можно, меньше – нельзя; если не дать ему полежать, то оно будет рваться при раскатке.

Такое тесто, помимо непосредственно лапши для супов, в качестве гарнира, основы для горячего блюда и прочих применений годится также для:

• лазаньи (можно сушить листья, можно готовить со свежими, тогда их не надо будет предварительно отваривать; в тесто для лазаньи можно добавлять оливковое масло);

• пельменей (в этом случае соотношение яиц к воде лучше сдвинуть в сторону воды), равиоли, хинкали, манты, буузы, вареники; для приготовления этого теста возможно обойтись вовсе без яйца, возможно добавление не холодной, а горячей, но не кипящей, воды, вода может частично заменяться на молоко, сыворотку, кислое молоко;

• лагмана;

• бешбармака;
• хвороста.

Количества теста из двух стаканов муки (это примерно 250–300 г) хватает, чтобы заправить трехлитровую кастрюлю бульона (куриного, говяжьего или грибного).

Это тесто очень любит руки, месить его надо очень упрямо. В него можно частично добавлять другую муку: гречневую, ржаную, кукурузную, овсяную, рисовую, но не более 1/3 от пшеничной.

При создании лапшового теста значительно может облегчить жизнь такое приспособление, как пастамашинка: механическое устройство, которое не только режет лапшу красиво, ровно и различными фигурами, но в первую очередь помогает его как следует вымесить. Существуют насадки для вымешивания и нарезки и в современных электромясорубках.

При добавлении в такое тесто 40–50 г сливочного масла мы получаем тесто для штруделя. Тесто для штруделей надо не раскатывать, а вытягивать (именно добавление масла дает такую возможность), растягивать руками, чтобы оно стало тонким-тонким. Скалкой мы его все же травмируем и сминаем, делаем жестче, а вытягиванием достигаем нужной структуры: хрусткой и нежной в испеченном виде. Его надо вытягивать на полотенце костяшками пальцев (чтобы не порвать ногтями), если будут разрывы – смачивать водой, склеивать, присыпать мукой. В принципе, в случае хорошо вымешанного теста разрывы ему не грозят, поэтому не ленитесь вымешивать.

Обратите внимание, что разные формы для запекания также имеют свои преимущества и недостатки.

МАТЕРИАЛ ФОРМ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ
Металлические (чугунные, стальные, алюминиевые)	Отлично держат форму и температуру	Требуют смазывания маслом или бумаги для запекания
Металлические с разными покрытиями (тефлон, эмаль)	Не требуют дополнительного смазывания маслом	Плохо держат высокий продолжительный нагрев, подходят для запекания при температуре ниже 200 °С
Стеклянные и керамические	Не требуют дополнительного смазывания маслом. Хорошо держат высокие температуры	Не переносят резкого перепада температур, нельзя холодное стекло или керамику ставить в разогретую духовку
Силиконовые	Не требуют дополнительного смазывания маслом. Хорошо держат высокие и низкие температуры, а также сильные перепады (можно замораживать тесто в силиконовых формах, а потом сразу отправлять в духовку)	Из-за своей гибкости плохо держат форму, требуется подставка или каркас для равномерного запекания в духовке

Блинное тесто

В этом разделе речь пойдет о пресных, то есть недрожжевых, блинах.

Во-первых, очень желательно в качестве жидкой основы использовать не чистую воду, а смесь воды и молока, молоко (можно кислое) или сыворотку.

Если вы разбавляете молоко водой, то предпочтительнее брать кипяток – это даст небольшой эффект «заварного теста», что сделает блины более воздушными. Молоко же придает блинам эластичность. Не стоит добавлять в тесто соду или разрыхлитель, эффект эластичности сода снизит и прозрачности не добавит, наоборот – блины будут плотнее и толще.

Обязательные ингредиенты: мука, молоко, яйца, соль, сахар, растительное масло.

На стакан муки добавляется стакан молока, полстакана кипятка, два яйца, 50 мл растительного масла, половина чайной ложки соли, столовая ложка сахара. Если вы хотите готовые блинчики фаршировать несладкими начинками, количество сахара можно уменьшить, но его минимальное присутствие очень желательно, иначе блины будут бледноваты. Добавление растительного масла, во-первых, придаст ажурность вашим блинчикам, во-вторых, минимизирует количество масла, используемого для смазывания сковородки. Часть пшеничной муки (до 1/3) можно заменять кукурузной, гречневой, ржаной, рисовой, а в тесто добавлять сладкую или острую паприку, сухие или свежие травы.

> Температура нагрева – примерно 160–180 градусов (при градации нагрева в максимальные 6 единиц это между 3 и 4, при градации в 9 единиц – между 6 и 7)

Блинному тесту надо обязательно дать постоять полчаса-час (можно и дольше).

Для жарки блинов подходят легкие плоские сковородки с антипригарным покрытием, но можно жарить и на чугунных. Правда, на них уже затруднительно показывать фокусы, переворачивая блинчики броском в воздух. За нагревом нужно внимательно следить, если блинчики скорее высыхают и становятся жесткими и хрусткими, то нагрев стоит увеличить, если они начинают подгорать – уменьшить. Бывает, что приходится переключать нагрев туда-сюда, с 3 на 4, потом

обратно, так что лучше быть внимательным.

Смазывать сковородку можно бумажной салфеткой, смоченной растительным маслом, также можно налить масло в мелкое блюдце, макать туда при помощи вилки половинку очищенной картофелины или луковицы и уже ей смазывать сковородку. Избыточное масло на сковородке приведет к образованию зажаристой ломкой корочки, которой желательно избежать.

Уже при жарке в блины можно добавлять в качестве припека: зелень, сыр, лук, бекон, грибы, ягоды и прочее.

При наливании теста на сковородку лучше использовать половник, соусник или чашку и наливать тесто равномерными порциями. Чтобы блин правильно растекся по сковородке, наливать тесто стоит левой рукой, а правой крутить сковородку. Идея в том, чтобы не тесто лить равномерно по всей плоскости, а ловить струю теста сковородкой и раскачивающими движениями равномерно распределять.

Если блины получаются слишком бледными, можно:

• добавить сахара;

• увеличить нагрев.

Если они получаются сухими с вафельным хрустом, можно:

• добавить масло в тесто;

• увеличить нагрев (они просто высыхают, не успевая испечься).

Если они получаются слишком толстыми, можно:

• добавить в тесто немного кипятка;

• постараться наливать тесто на сковородку меньшими порциями.

Если блины рвутся и комкаются при переворачивании, можно:

• дождаться равномерного прогрева сковородки;

• сделать паузу и дать тесту настояться.

> Идеально гладкие тонкие блины без намека на комковатость и разрывы получаются, если тесто ставить накануне

Помимо самих блинов, из простого блинного теста (молоко, мука, яйца, соль) можно сделать такую прекрасную вещь, как йоркширский пудинг. Запекают его в мелких формочках (металлических или силиконовых), предварительно смазав маслом. Запекают в сильно нагретой духовке (200–220 градусов) 30 минут. Что важно – не открывать духовку. Жидкое тесто надувается шаром, как заварное, а потом опадает, образуя ямку Получается нечто среднее между профитролями и корзиночками

(тарталетками), которые годятся для сервировки холодных и горячих закусок (салатов, паштетов, солений, икры), а также для десертных кремов, конфитюров или желе.

В некоторых случаях начинку можно закладывать еще в сырое тесто, тогда вы получите круглые закусочные открытые пирожки (с творогом, сыром или паштетом).

Песочное и рубленое тесто

Эти два вида теста имеют много общего по составу ингредиентов, но несколько отличаются по технологии приготовления.

Основу для песочного и рубленого теста составляет не мука и жидкость, а мука и масло. Яйца не добавляются вообще или добавляются очень умеренно – только сырой желток. Соотношение муки и масла по объему – 2: 1. Если добавляется вода, то в минимальном количестве и очень холодной.

Вообще, холод – залог успеха и для песочного, и для рубленого теста.

Главное отличие песочного теста от рубленого заключается в том, что в первое чаще всего добавляют сахар, а масло сначала растирают с сахаром или, как вариант, с сахарной пудрой и только потом уже вводят муку. Для рубленого теста сильно охлажденное масло рубится одновременно с мукой (можно это делать ножом, двумя ножами или при помощи кухонного комбайна), и тут важно не дать маслу растаять, мука должна обволакивать каждую мельчайшую частицу масла, руками такое тесто стоит трогать вообще по минимуму, а после замешивания обязательно дать ему не только отдохнуть, но, главное, охладиться. Оно не будет таким нежным и рассыпчатым, как песочное, но будет иметь эффект слоеного теста – хрусткого и ломкого.

Из рубленого теста пекут классические открытые лотарингские пироги – киши. Также из него можно печь фруктовые и ягодные пироги. Кроме того, с этим тестом делают рулеты с различными начинками – от фруктовых до сырных или грибных. Иногда часть масла заменяется творогом (что облегчает процесс замешивания теста), это называется творожно-рубленое тесто.

Из песочного теста пекут различные печенья, корзиночки для пирожных или тарталетки для салатов и холодных закусок, а также коржи для тортов. Песочное тесто бывает и несладким (если предполагаются несладкие начинки), но все равно оно имеет скорее песочную (рассыпчатую) структуру в сравнении с тестом рубленым.

Заварной лаваш

О десертах на основе заварного теста – эклерах и профитролях – мы поговорим в отдельной главе, но тут хотелось бы рассказать о самом простом: о заварном тесто для тонкого лаваша.

Базовый хлеб: вода, мука, соль. Проще – не имеет смысла. Секрет состоит в том, что вода добавляется в виде крутого кипятка, заваривая муку. После этого тесто охлаждается, отдыхает и тонко-тонко раскатывается. За неимением каменной печи выпекаем его на сухой сковородке – в духовке или на плите – до появления коричневых подпалин. После готовности лаваш желательно сбрызнуть водой и свернуть рулетом, чтобы предотвратить быстрое высыхание.

> Заварному пресному тесту также необходимо дать отдохнуть до раскатывания для лучшего расхождения клейковины, завернув его в пленку или пакет, чтобы избежать заветривания

На основе такого теста также можно делать заварной вариант кутабов (пресные азербайджанские лепешки с начинкой из мяса, зелени или сыра), которые также запекаются на сухой сковороде и подаются с кисломолочным соусом.

Слоеное тесто

Этот вид теста довольно сложен для домашнего приготовления, потому что требует четкого соблюдения не только технологий, но и температурного режима.

Как и в случае с рубленым тестом, тут холод – залог успеха.

Слоеное тесто бывает как дрожжевое, так и недрожжевое.

Дрожжевое идет на приготовление круассанов и мелких пирожков с разными начинками (слоек), недрожжевое слоеное тесто служит основой торта «Наполеон» и прочих мильфеев, а также различных печений (слоеные «язычки», «ушки» и так далее).

Прежде чем приступить к созданию слоистости, замешивается тесто – несдобное дрожжевое или пресное тесто типа лапшового, только немного помягче и с добавлением небольшой части пищевого уксуса. И тому и другому тесту надо дать подойти как минимум полчаса, а лучше час-два. Сливочное масло можно нарубить кубиком, смешать его с небольшим количеством (не больше ¼ к маслу) пшеничной муки, раскатать в лепешку и опять заморозить.

Раскатывать и масло, и тесто стоит через пищевую пленку, при этом нужно давать тесту остыть после каждой раскатки. Тесто раскатать так, чтобы оно в 3–4 раза превышало по периметру пласт масла. Потом масло кладется на тесто, которое сворачивается конвертом (в три или четыре раза), раскатывать его нужно без присыпания мукой, только в одном направлении, убирать в пленку, давать остыть, доставать, складывать в три или четыре раза – снова раскатывать. В идеале должно получиться не менее 200 слоев. Если складывать тесто в четыре раза, то получается 256 слоев после четвертой раскатки. Если складывать в три (что раскатывать значительно легче), то получаем 243 слоя.

Сама идея слоеного теста заключается в том, что масло начнет таять только в горячей духовке, пропитывая тесто и создавая этот восхитительный эффект слоистости. Недрожжевое слоеное тесто мы отправляем холодным в нагретую до 180 градусов духовку, а дрожжевое слоеное все же ставим на непродолжительную расстойку.

Запекаем до готовности 20–25 минут.

Начинки для пирогов

Мясо для пирогов чаще всего идет в отварном, а затем рубленом варианте (исключая такие варианты выпечки, как беляши и чебуреки, а также открытые лепешки с сырым рубленым мясом типа армянских ламаджо), с мясной начинкой хорошо сочетается пассерованный лук.

Рыба для пирогов подходит сырая, филированная и нарезанная небольшими ломтиками (кроме варианта расстегаев, где рыба запекается крупным куском на коже). Также возможно использование в качестве начинки красной рыбы слабой соли. В рыбные пироги можно добавлять сырой лук, нарезанный тонкими кольцами.

> Даже молодую капусту перед термообработкой следует не просто присолить, но и как следует отжать (помять руками до выделения сока)

Молодая белокочанная капуста (когда она еще нежная и зеленая) закладывается в пироги без дополнительной обработки, просто нашинкованная и присоленная, зрелую (позднюю) капусту желательно сначала потушить в сотейнике – до кремового цвета, хорошей добавкой к капустной начинке считаются отварные и мелко нарубленные яйца.

Яйца также являются классическим спутником зеленого лука в начинке для пирогов.

Грибы для начинки сначала отвариваются или обжариваются, к ним добавляется отварной картофель и пассерованный лук.

Сырой картофель может не успеть пропечься в пироге, поэтому его или отваривают до полуготовности, или варят полностью, а затем пюрируют. Открытые пирожки с начинкой из картофельного пюре (с добавлением сметаны) называются шаньги (шанежки), они пекутся не только из пшеничного, но и из ржаного и ржано-пшеничного теста.

Свежие ягоды выкладывают на открытый пирог перед запеканием безо всякой предварительной обработки, просто пересыпав сахаром, желательно только сначала присыпать тесто крахмалом или мукой, которые впитают избыточный сок и не дадут промокнуть и порваться дну пирога.

Замороженные ягоды перед тем, как превратить их в начинку, не размораживают, но пересыпают сахаром и доводят до кипения (такой вариант варенья-пятиминутки), далее их выкладывают на тесто, которое предварительно присыпано крахмалом.

Яблоки для открытых пирогов сбрызгивают лимонным соком (или яблочным уксусом), чтобы избежать «ржавчины» и потемнения. Открытый яблочный пирог (с дрожжевым, песочным или рубленым тестом) уже готовый, но еще горячий, заливается смесью сметаны и сахара. Когда пирог остынет, то застынет и загустеет крем.

Для штруделей или других рулетов яблоки присыпаются сахаром и прогреваются на сковородке до легкой карамелизации, также к ним добавляются дробленые или цельные обжаренные (прокаленные) орехи – миндаль или фундук, корица и мускатный орех.

Для грузинских хачапури может быть использован в начинку как творог, так и рассольный сыр типа сулугуни или чанах. При варианте хачапури по-аджарски (с яйцом поверх сыра), яйцо не запекается вместе с основным блюдом, а разбивается в открытую «лодочку» уже после того, как хачапури вынут из печи; в горячем тесте и расплавленном сыре яйцо схватывается в считаные секунды.

В Грузии встречаются варианты хачапури (закрытые), где в качестве начинки выступает не сыр, а лобио (отварная и измельченная со специями и орехами фасоль).

Один из самых интересных пирогов – курник, делается чаще из песочного, чем из дрожжевого теста, это очень высокий многослойный пирог, в котором содержится как минимум шесть слоев, разделенных между собой блинами. В качестве начинки может выступать мясо (говядина или баранина), курица, а также отварная гречка или рис, обжаренный лук, отварные яйца, тушеная или кислая капуста и так далее, слои можно повторять и чередовать – по вкусу.

Кунжутная лепешка

(3 штуки)

Мука пшеничная – 450–500 г (примерно 3 стакана), теплая вода или молоко – 250 мл (1 стакан), соль – 10 г, дрожжи сухие – 5 г (свежие дрожжи – 20 г), сахар – 20 г, растительное масло – 20 мл, кунжут – 20–30 г

Один из самых простых вариантов хлеба – пухлые дрожжевые лепешки с различными обсыпками. Тесто подходит довольно быстро, не требует длительного выстаивания и печется тоже

быстро. На примере такого теста очень легко научиться чувствовать пропорции и понимать порядок закладки.

Замесить тесто безопарным способом (добавив все ингредиенты сразу, кроме кунжута), вымесить как следует, разделить на три части, из каждой сформировать колобок, смазать маслом и оставить на полчаса-час – отдохнуть под полотенцем.

Нагреть духовку до 180–200 градусов, раскатать колобки теста в лепешки толщиной 1–1,5 см, смазать их маслом и присыпать кунжутом. Донышком рюмки (или специальным приспособлением под названием «чакич») как следует придавить кружок теста по центру (это необходимо, чтобы лепешка в духовке не поднялась куполом и чтобы центр пропекся одновременно с краями), также можно без чакича сделать ажурные узоры на всей площади лепешки при помощи вилки, но «пробить» именно центр – обязательно.

Ставим в разогретую духовку на 10–15 минут.

Пшенично-ржаной формовой хлеб

Мука пшеничная – 300 г (2 стакана), мука ржаная – 150 г (1 стакан), теплая вода – 250 мл, дрожжи (сухие) – 10 г (свежие 30 г), масло растительное – 100 мл, соль – 10–15 г, сахар – 20 г

Развести дрожжи в теплой воде, добавив сахар и половину порции пшеничной муки, подождать, пока дрожжи разойдутся и опара поднимется пышной шапкой. Добавить оставшуюся часть пшеничной муки, дать тесту подойти еще раз, добавить соль, ржаную муку и растительное масло, вымесить тесто как следует, выложить его в форму с высокими бортами (тесто должно заполнять форму на 2/3) и поставить на расстойку в теплое место на час.

Нагреть духовку до 200 градусов, выпекать в течение 25–30 минут. Перед отправкой в духовку можно присыпать поверхность теста сухими семенами (кориандр, тмин, зира) или сухими травами (орегано, майоран и т. д.).

После того как хлеб достали из духовки, ему необходимо дать дойти в форме как минимум 20 минут.

Яблочный пирог со сметанным кремом

Мука пшеничная – 100 г, теплое молоко – 50 мл, масло сливочное – 50 г, соль – 3–4 г, сахар (для теста) – 10 г, дрожжи сухие 3–4 г, яичный желток– 1 штука, яблоки – 2 штуки

Для крема: сметана – 120 г, сахар – 50 г

(В принципе, соотношение 3: 2 – три столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки сахара.)

Нагреть молоко, растопить в нем сливочное масло, когда молоко слегка остынет (до 36–40 градусов, которые легко определить пальцем), добавить в него муку, дрожжи, сахар и соль. Замесить тесто, вымешивать его до такой степени, чтобы оно начало отставать от рук, дать ему полежать в теплом месте, пока не увеличится вдвое.

Яблоки разрезать пополам, очистить от сердцевины, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком (чтобы не потемнели). Тесто выложить в форму для запекания, растянуть так, чтобы края теста немного свешивались за борта формы. Выложить на тесто плотными слоями яблоки, сбрызнуть их слегка соком, чтобы они не потемнели; если яблоки особо кислые – можно присыпать слегка сахаром, но это опционально. Завернуть края теста, смазать край яичным желтком.

Отправить в духовку, нагретую до 180 градусов, на 20–25 минут.

Смешать сметану с сахаром и залить этим кремом пирог, как только он будет вынут из духовки (не вынимая из формы). Дать ему остыть в форме, потом вынимать. Сметанный крем при остывании густеет, так что такому пирогу стоит дать как следует остыть.

Йоркширский пудинг с сырной начинкой

(5–6 порций)

Мука пшеничная – 150 г (1 стакан), молоко – 250 мл (1 стакан), яйцо – 1 штука, масло растительное – 30 мл

Для начинки: сыр – 250 г, яйцо –1 штука, молоко – 50 мл

Муку, молоко, масло и яйцо взбить миксером до гомогенной массы. Дать тесту постоять минимум час (лучше – сделать накануне выпечки).

Сыр потереть на крупной терке или порезать мелким кубиком, сырое яйцо взбить с молоком и смешать с сыром. Смазать маслом маленькие формочки (для кексов, маффинов или каннеле). Разлить тесто по формочкам, чтобы оно наполняло их наполовину. Прямо в тесто по центру выложить начинку.

Нагреть духовку до 220 градусов и запекать полчаса.

Дрожжевые гречишные блины

(5–6 порций)

Мука пшеничная – 300 г (примерно 2 стакана), мука гречневая – 150 г, теплая вода (молоко, сыворотка) – 1 л, дрожжи (свежие) – 30 г (сухие дрожжи в этом случае – 10 г), масло растительное – 70–80 мл, яйца – 2 штуки, соль – 10 г, сахар – 20–25 г

В гречневой муке практически отсутствует клейковина, поэтому блины исключительно из гречневой муки будут расползаться и комкаться, лучший вариант – ставить тесто на пшеничной муке, а гречневую добавлять для вкуса в пропорции от 1/3 до 1/2.

Развести дрожжи теплой водой, добавить сахар и пшеничную муку, дать постоять, пока опара не запузырится и не поднимется шапкой, добавить гречневую муку, соль, половину порции масла и яичные желтки. Как следует вымешать. Дать постоять около двух часов в тепле (следя, чтобы тесто не перевалило через край). Белки взбить в крепкую пену и аккуратно ввести их в тесто. После этого можно приступать непосредственно к жарке.

Гречишные дрожжевые блины, как правило, подаются с несладкими начинками – икрой, рыбой слабой соли, мясными и сырными фаршами.

Киш

Мука – 200 г, масло сливочное – 100 г, яичный желток – 1 штука, ледяная вода – 30 мл, соль – 5 г

Для начинки: бекон – 100 г, сыр – 150 г, яйца – 3 штуки, сливки – 150 г, соль – 5 г, мускатный орех молотый – 3–4 г

Киши могут делаться с различными начинками, сладкими и нет. Но для классического «киш лоран» (киш по-лотарингски) начинкой служит смесь бекона, сливок яиц и сыра.

Холодное масло порубить быстро с мукой, не допуская, чтобы оно растаяло, добавить соль, яичный желток и, если тесто получается излишне суховатым, рюмку ледяной воды. Старайтесь поменьше месить это тесто руками, чтобы масло не растаяло от тепла. Завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на полчаса-час. Выложить тесто в форму с высокими бортами (лучше пользоваться не скалкой, а быстро размять-растянуть тесто руками, не забывая про бортики, убрать форму с тестом в морозилку на то время, что греется духовка.

Нагреть духовку до 180–200 градусов. Вынуть форму с тестом из морозилки, сделать проколы вилкой по дну или положить на дно груз (например, сухую фасоль), чтобы тесто не забугрилось во время запекания. Запекать 10–15 минут, за которые надо успеть подготовить начинку.

Бекон нарезать тонкими полосками, слегка подрумянить на сковородке. Смешать яйца со сливками, тертым сыром и специями. Добавить к полученной смеси бекон. Достать из духовки форму с тестом, убрать груз, вылить на форму начинку и запекать дальше при той же температуре 20–25 минут.

Дать пирогу остыть в форме.

Десерты

В отличие от многих других блюд, десерты – самые привередливые в плане пропорций (тут не стоит брать сахар, соль или муку на глазок), а также в плане времени (плюс-минус минута при варке сахарного сиропа для карамели или помады может полностью изменить результат), температуры нагрева (при температуре ниже нужной мясо будет просто на четверть часа дольше запекаться в духовке, а бисквит осядет так, что исправить это будет невозможно).

Десерты в большей степени, чем другие блюда, требуют аптечной точности, пунктуальности, внимательности, хорошей реакции и верной руки.

Кондитерское искусство – отдельная глава в кулинарии.

Первая большая группа десертов – сладкая выпечка. В принципе, к десертной можно отнести и дрожжевую сдобную выпечку, изделия из слоеного, рубленого или песочного теста, о которых мы говорили ранее. Все эти варианты могут стать основой десертов – в зависимости от начинки и внешних украшений. Но некоторые виды сладкой выпечки мы пока не рассматривали, например – бисквиты, кексы, пряники и прочие безе.

Бисквит

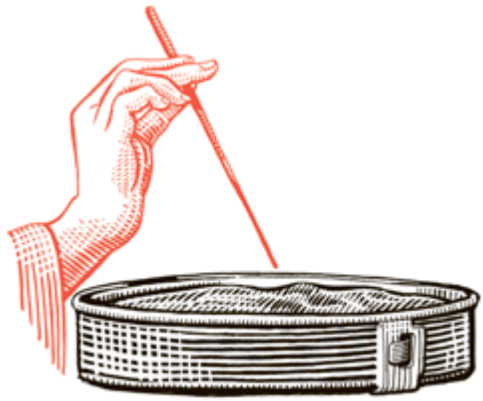
Бисквит. Его еще называют «кондитерским хлебом». При его изготовлении важны не только пропорции ингредиентов, но и порядок их закладки.

Пропорции очень простые – для круглой формы диаметром 22–24 см мы берем 4 яйца (яйца 1-й категории считаются по 50 г), 120 г сахара и 120 г муки. Стоит понимать, что плотность муки меньше, чем сахара, и речь идет именно о массе, а не об объеме. Если вам удобнее измерять объем, то 120 г сахара – это половина стандартного стакана (250 мл), а 120 г муки – полный стакан.

> Существует риск «перебить белки» – так, что они могут начать расслаиваться. При взбивании делайте паузу и проверяйте степень нужной крепости пены

Порядок закладки: желтки отделяются от белков и взбиваются с добавлением половины отмеренного сахара. Тут есть небольшая деталь: с желтков перед взбиванием лучше снять оболочку (пленку, сохраняющую их форму). Если не получается пленку просто аккуратно подцепить вилкой и снять, чтобы желток свободно растекся, то можно пропустить желтки через сито. Удаление этой пленочки уменьшит омлетный аромат будущего бисквита. Желтки взбиваются до белоснежной пены и растворения сахара. После этого можно перейти к взбиванию белков. Их взбивают до устойчивой пены (и до увеличения объема в 2–3 раза), после чего к ним добавляют оставшуюся порцию сахара и взбивают до твердых пиков. Для стойкости взбитых белков к ним иногда добавляют щепотку соли или каплю лимонного сока (как вариант – смазывают лимоном борта посуды перед тем, как приступать к взбиванию) – в принципе, эти хитрости опциональны, хорошим миксером белки взбиваются до твердых пиков и безо всяких ухищрений. А вот для аромата можно в белки добавить каплю миндальной эссенции или сахарной пудры с выдержанной в ней стручком ванили: есть такой способ хранения ванили и одновременно – ароматизации сахарной пудры, нужно просто положить в банку цельный стручок, полностью засыпать его пудрой и банку держать плотно закрытой. Все добавки допустимы уже в плотно взбитые белки. Половина белков отправляется к желткам, размешивается, потом туда вводится мука, и вот тут уже взбивать не надо, надо тщательно и быстро размешать и аккуратно ввести оставшиеся белки. Перелить тесто в форму и тут же отправить его запекаться

в предварительно разогретую духовку (до 200 градусов) на 20–25 минут до уверенной золотистой корочки и до пробы деревянной шпажкой: в готовый бисквит втыкается деревянная зубочистка или шпажка и тут же вынимается, если шпажка вышла сухой, то тесто достаточно пропеклось, если мы видим налипшие кусочки теста, значит, ему требуется еще время.



Есть варианты запекания бисквита в микроволновой печи. Ее предварительно прогревать не надо (да и не получится), тесто в форме (стеклянной, керамической или силиконовой) отправляется на мощность 600–700 ватт на 7–8 минут. Помимо экономии времени мы получаем эффект «белого бисквита» – без запекшейся золотистой корочки, которую все равно пришлось бы срезать, если мы планируем этот бисквит использовать для создания торта.

Готовый горячий бисквит надо вынуть из духовки, но дать остыть в форме – минут 20, потом вынуть из формы и дать окончательно остыть. Не стоит сразу его пропитывать сиропами или смазывать кремом. Бисквиту надо не просто остыть, но и созреть – высохнуть. В идеале готовый бисквитный корж стоит выдержать 10–12 часов (ночь) или оставить сохнуть на сутки. Так он уже точно утратит омлетный аромат, и, кроме того, подсохший бисквит гораздо проще равномерно пропитать сиропом.

На основе готового бисквита можно делать пирожные, нарезав бисквит квадратами, пропитав сиропом и украсив кремом. Можно делать пирожное «Картошка»: смолоть подсохший бисквит блендером или в мясорубке, смешать его с масляным кремом, сформировать шарики и обвалять их в порошке какао или в шоколадной крошке.

Можно делать торты – разрезав вдоль корж и пропитав его сиропом, или соорудить двухъярусный торт из двух коржей

разного диаметра.

Если вы хотите сделать бисквитный рулет, то запекать его нужно не в форме, а вылив тесто на лист пекарской бумаги, которой выстлан противень, и запекать чуть меньшее количество времени, чтобы он сохранил мягкость.

Для бисквитной крошки бисквит также можно запекать на листе, но до полной готовности.

Существует «бисквит для ленивых» – это известная всем яблочная шарлотка.

Если вы хотите получить шоколадный бисквит, то возможны следующие варианты:

• часть муки заменить какао-порошком;

• добавить в тесто перед закладкой в форму тертый шоколад;

• при взбивании желтков добавить к ним растопленный шоколад (он не должен быть горячим; в принципе, натуральный шоколад плавится уже при температуре 34–36 градусов), при этом также уменьшив количество муки.

Муку частично можно заменить и ореховой мукой (смолов блендером миндальные или грецкие орехи)

«Ленивым» этот бисквит называется потому, что белки не отделяются от желтков, а взбиваются вместе в пену, потом к ним отправляется сахар (пропорции такие же, как и для классического бисквита), еще раз взбивается до устойчивой пены, затем аккуратно вмешивается мука и этим тестом заливаются ломтики яблок, уложенные на дно формы. Изначально можно прогреть в форме сахар с ломтиком сливочного масла, пока он не расплавится, дать остыть, уложить яблоки, а потом уже залить тестом, тогда на поверхности будущего пирога образуется карамельная корочка. Шарлотку также можно печь в микроволновке, и тогда манипуляции с сахаром необходимы, потому что микроволновка печет «без корочки». При вынимании из формы такой пирог переворачивается так, чтобы яблоки оказались наверху, а тесто внизу. Шарлотку можно есть сразу, но все-таки лучше дать ей остыть и пропитаться яблочным соком, а карамельной корочке – затвердеть. В идеале шарлотку стоит подавать остывшей на следующий день. Вместо яблок начинкой для такого пирога могут также стать груши, персики, абрикосы, сливы.

Кексы и маффины

Кексы бывают двух вариантов. Первый – это кекс из очень сладкого сдобного дрожжевого теста, более известный в отечественной кухне как кулич, а в германской культуре как штоллен. Другой вариант – это масляный бисквит. От классического бисквита кекс отличается не только присутствием масла, но и порядком закладки. Пропорции ингредиентов очень простые – 1: 1: 1: 1. Итак, на четыре яйца 1-й категории, которые мы считаем по 50 г, мы берем 200 г сливочного масла, 200 г сахарного песка, 200 г муки. Если мы добавляем какао-порошок или расплавленный шоколад, то по весу заменяем этими ингредиентами часть муки. Помимо шоколада часть муки может также заменяться крахмалом (кукурузным или картофельным), что придает тесту большую рассыпчатость, а также ореховой мукой или овсяной – но не более половины муки (а лучше не более трети). Помимо шоколада в кексы могут добавляться пряности (ваниль, корица, мускатный орех, гвоздика), свежие ягоды, фрукты и сухофрукты (замоченные заранее в воде или в алкоголе), такие добавки идут в плюс к основным ингредиентам и в этом случае ни мука, ни сахар не уменьшаются. Сахар может браться как обычный (белый песок, тростниковый или свекловичный), так и коричневый (тростниковый нерафинированный). Коричневый сахар не только разнообразит вкус и аромат ваших кексов, но и продлит им срок годности благодаря содержащейся в нем патоке.

Масло для кексов должно быть теплым (мягким), но не расплавленным, просто его надо вынуть из холодильника хотя бы за час и дать полежать при комнатной температуре.

Сначала масло взбивается с сахаром до кремообразного состояния и частичного растворения сахарных кристаллов, потом в этот крем по одному вводятся яйца (после чего взбивание продолжается опять до кремообразного состояния), затем вводятся такие ингредиенты, как шоколад, фрукты, орехи, сухофрукты, а уже в самом финале – мука.

Время и температура запекания очень зависит от форм. В мелких порционных формочках кексы пекутся быстро – 20–25 минут, но и температура им нужна повыше (170–175 градусов). Если же мы печем большой кекс – прямоугольный, круглый или кольцеобразный (когда форма представляет из себя кольцо с раструбом посредине), то туда отправляется сразу все тесто весом 800–1000 г, поэтому температура должна быть пониже – около 150–160 градусов, а выпекаться этот кекс будет

больше часа. Проверка готовности, как и в случае с бисквитом, – запекшаяся корочка и тест деревянной шапжкой.

В классические кексы (как и в бисквиты) не следует добавлять ни соду, ни какие-либо другие разрыхлители. А вот такие мини-кексы, как маффины, уже просят добавки разрыхлителя. Маффины можно назвать «ленивым кексом», как шарлотку – «ленивым бисквитом». Маффины пекутся в маленьких формочках (иногда в бумажных одноразовых), традиционно часть муки в маффинах заменяется крахмалом (в идеале кукурузным) для большей рассыпчатости. Пропорции там более вольные, чем в кексах, к тесту может быть добавлено теплое молоко, сироп и прочие вкусовые добавки. Порядок замешивания тоже более простой: все жидкие ингредиенты (масло, яйца, молоко, сироп) смешиваются между собой, все сухие (сахар, мука, разрыхлитель) смешиваются в отдельной посуде, потом все соединяется, но при этом необязательно взбивать всю массу до однородной структуры – маффины не капризны. Запекаются они при температуре 160–165 градусов те же 20–25 минут.

Хочется отдельно сказать про использование соды в качестве разрыхлителя. Довольно часто мы рискуем вместо обещанной пышности получить не самый приятный содовый привкус в нашей выпечке. Популярная идея – гасить соду уксусом или кефиром – не так уж хороша, потому что реакция с выделением газа происходит уже в процессе гашения и больше эта сода вашему тесту никакой пользы не принесет. Если вы не хотите использовать сухие разрыхлители, а вам привычнее работать с содой, то смешайте ее в сухом виде с несколькими крупинками лимонной кислоты и уже эту смесь добавляйте в тесто, тогда реакция произойдет уже в нем. Но вообще, что для блинов, что для бисквитов и кексов разрыхлитель – вещь совершенно не нужная

Пряничное тесто

Из такого теста делаются не только привычные нам глазированные и печатные пряники, но также коврижки, легкое тонкое рождественское печенье (пипаркок), популярное в Скандинавии и балтийских странах, и пряничные домики. Пряничное тесто готовится холодным или заварным способом, оно может быть различной консистенции в зависимости от поставленной задачи: для печений и пряников тесто делается достаточно густым, чтобы его можно было раскатать, сформировать пряники или вырезать формочкой печенье, а для коврижек тесто должно быть сметанной консистенции. Холодный способ проще и быстрее, но пряники и печенья из заварного теста имеют больший потенциал к длительному хранению. Пряничным оно называется потому, что в его состав обязательно входит большое количество пряностей, таких как корица, гвоздика, мускатный орех, кардамон, бадьян, иногда имбирь (для имбирного печенья), душистый перец и даже кориандр. Кроме пряностей, во все варианты этого теста обязательно включаются мед или патока. В современном варианте патока часто заменяется сахарным сиропом, но даже сироп стоит варить из коричневого (нерафинированного) тростникового сахара, содержащего большое количество патоки. Именно она или мед придают тесту особую пластичность и обеспечивают длительность хранения без засыхания. Также патока или темный мед придают будущим изделиям темный цвет. При готовке же пряников на основе обычного сахарного сиропа его можно подкрасить жженым сахаром. Пряники и прочие пряничные изделия после готовки глазируют сахарным сиропом или помадой, глазурь также помогает сохранить свежие качества выпечки.

Заварное тесто

Заварные пирожные считаются одним из самых сложных видов десертной выпечки. Дело в том, что они очень капризны ко всему: к порядку закладки и тщательности смешивания теста, к температуре при закладки очередных ингредиентов и особенно к температуре выпечки. При их готовке лучше не использовать режим вентиляции в духовке, движение воздуха помешает тесту правильно подняться, не стоит также открывать духовку во время запекания и еще минут 20 – после. Других сложностей нет. В принципе, не важно, хотите ли вы готовить эклеры, заварные кольца, пирожные шу или несладкие профитроли, – тесто для всех этих кондитерских изделий заваривается одинаково и отличается только по форме при отсадке на противень.

Кстати, противень не должен быть слишком обильно смазан маслом, не всегда себя оправдывает и посыпание противня мукой. Лучший вариант для заварных пирожных – это или противень, застеленный пекарской бумагой, или силиконовый коврик для запекания (его ничем смазывать не надо).

Пропорции заварного теста таковы:

- 1 стакан воды или молока – 250 г;
- 2 стакана муки – 250–300 г;
- 6 яиц (1-й категории по 50 г) – 300 г;
- сливочное масло – 100 г;
- соль – 2–3 г.

Порядок готовки теста таков: в горячей воде или горячем молоке распускается сливочное масло и соль, масса доводится до кипения, нагрев уменьшается до минимума, в кипяток тонкой струйкой при постоянном помешивании вводится мука. Не переставая помешивать, тесто надо довести до кипения и снять с огня. После этого нужно дать ему остыть до 60–70 градусов и, не прекращая размешивать (не взбивать, а размешивать, лучше всего лопаткой), вбить по одному яйца и размешать до однородной массы. Вот теперь всё, можно печь.

Отсаживается заварное тесто при помощи кондитерского мешка, шприца, бумажного или полиэтиленового пакета, у которого срезается уголок. Отсаживая тесто на противень, надо соблюдать дистанцию между пирожными, потому что при запекании они должны увеличиться.

Запекают заварные пирожные при температуре 180–200 градусов, противень ставят в уже хорошо нагретую духовку, пекут 30 минут и еще минут 20 дают выпечке остыть (не открывая духовку). Если духовка электрическая и остывает долго, то печь

надо 20 минут, потом выключить и дать пирожным отдохнуть в духовке полчаса. Они должны значительно увеличиться в объеме и приобрести цвет пшеничного хлеба, корочка должна быть сухая, а внутри пирожное должно быть практически полым. Сахар в заварное тесто не кладется, поэтому оно имеет довольно нейтральный вкус, так что заполнять пирожные можно как сладкими, так и несладкими начинками.

В случае, если духовой шкаф снабжен вентиляцией, ее стоит выключать при выпекании заварного теста

Десертные остывшие пирожные начиняют кремом (масляным, творожным, шоколадным, сливочным или заварным), покрывают помадой или шоколадной глазурью и присыпают бисквитной крошкой. Пирожные можно фаршировать кремом при помощи кондитерского шприца (с длинной узкой насадкой), сделав небольшое отверстие с одной стороны, а можно разрезать вдоль пополам и таким образом закладывать в них крем, складывать две половинки и глазировать в помаде или шоколаде.

Безе, меренги и прочие макароны

Еще одно довольно капризное тесто – белковое. Способов его приготовления существует множество. Есть варианты, когда белки взбиваются на льду, есть наоборот – на паровой бане. Базовые ингредиенты – это яичные белки и сахар. К белкам может добавляться пшеничная мука, крахмал, ваниль, ягодный сок или сироп, какао-порошок или миндальная мука. Сахар можно заменять сахарной пудрой или сахарным сиропом.

На каждые два яичных белка нужно взять 100 г сахара (из такого количества должно получиться 25–30 мелких безе). Стенки емкости, в которой вы будете взбивать белки, можно смазать лимоном (но это опционально), в процессе взбивания также можно добавить несколько крупинок соли (это тоже опционально). В принципе, и соль, и лимон выступают в роли эмульгатора, который стабилизируют стойкость взбитой массы.

Взбивать белки лучше миксером, причем на максимальной скорости (можно взбивать и обычным венчиком, просто это дольше и труднее), желательно не делая пауз и не меняя скорость. В принципе, для увеличения объема в 3–4 раза и до консистенции устойчивой пены нужно чуть больше минуты, после чего к белкам добавляют сахар и продолжают взбивать до твердых пиков. При взбивании мощным миксером это занимает 3 минуты, не больше, белки лучше не перебить до такого состояния, что они начнут расслаиваться, а пена сворачиваться комками, обратно ее уже не соберешь. Если перевернуть вверх дном емкость, в которой взбивались белки, они не должны стекать. Но можно и не рисковать с миской, достаточно зачерпнуть взбитую пену ложкой и перевернуть: если не стекает – отлично, можно печь.

Отсаживать безе, как и заварные пирожные, лучше на бумагу для запекания или силиконовый коврик, никакого масла это тесто не терпит. Мелкие пирожные отсаживать можно просто двумя чайными ложками. Хотите красивых форм – отсаживайте через кондитерский мешок.

Безе не должны «запекаться», скорее, они высушиваются в духовке при температуре 90–100 градусов. Мелкие пирожные – 30 минут, крупные – около часа. После этого духовку надо выключить, дверцу приоткрыть и таким образом дать им постепенно остынуть.

В принципе, безе и меренги обозначают один и тот же вид кондитерского изделия. Но меренгами чаще называют не просто испеченное белковое тесто, а готовое пирожное, состоящее

из двух половинок, между которыми закладывается масляный крем.

Безе также можно печь не порционными пирожными, а сплошной массой (выложив ее на лист для запекания), такой способ скорее подходит для случая, когда вы хотите приготовить торт на основе безе.

Кстати, безе – порционное или крупным куском – можно сделать и в микроволновой печи. Готовится оно там на максимальной мощности 1–2 минуты (порционно – быстрее, большим пластом – дольше).

Макаро́н – это пирожные из белкового теста с добавлением миндальной муки. Технология приготовления теста на начальном этапе такая же, как и у безе. Миндальная мука смешивается с белками (не взбивается, а смешивается кондитерским шпателем) в самом конце. Количество миндальной муки должно быть вдвое меньше количества сахара. К уже вымешанному тесту добавляются пищевые красители (лучше сухие, чтобы не изменилась консистенция теста). Сахар можно заменить сахарным сиропом с уже добавленным пищевым красителем, тогда краситель вводится еще на этапе взбивания белков. Отсаживают тесто для макарон чайной ложкой, и эти пирожные должны иметь форму небольших плоских круглых лепешек.

Температура запекания повыше – 150 градусов, время составляет 12–15 минут.

Готовые макароны смазываются кремом и соединяются попарно. Крем, как правило, масляный с добавлением ягодных или фруктовых сиропов (как вариант измельченных свежих ягод), шоколада, орехов и так далее. Крем должен гармонировать с белковой основой не только по вкусу, но и по цвету.

Крем, ганаш, сироп, глазурь, помада, марципан

Для создания торта или пирожных недостаточно испечь отличное тесто, куда важнее сделать крем, который и наполнит ваш десерт, и украсит его.

Кондитерские кремы делятся на следующие группы:

• масляные/сливочные;

• яичные;

• творожные и сметанные.

К любому из этих кремов могут быть добавлены вкусовые и ароматические добавки, такие как ваниль, орехи, шоколад, корица, мускат, различные сиропы и экстракты.

Можно окрашивать кремы для десертов в различные цвета без помощи покупных красителей.

Просто добавить в готовый крем свежих ягод (цитрусовых корочек, ароматных листьев) – не всегда лучший вариант. Лучше добавлять сиропы или экстракты, так и цвет будет устойчивее, и добавки нанесут меньше вреда устойчивости крема.

Натуральными пищевыми красителями являются различные ягоды, фрукты и овощи, и вот какие цвета можно получить:

• желтый и оранжевый – морковь, шафран, апельсиновая корочка;

• красный – свекла, красные ягоды (малина, вишня, брусника и т. д.);

• голубой – сироп черной смородины;

• фиолетовый – черника и ежевика;

• зеленый – шпинат, мята, эстрагон;

• коричневый – шоколад, кофе, жженый сахар;

• черный – лакрица

Простые **масляные кремы** – это сливочное масло, взбитое с сахарной пудрой (пропорции тут, скорее, составляются на вкус и зависят от участия других ингредиентов, сладости теста и прочего). Можно взбивать масло и с сахаром, но его кристаллы довести до растворения гораздо труднее, чем сахарную пудру. Можно брать сахарный сироп, мед, сгущенное молоко, добавлять шоколад, молотые орехи, бисквитную крошку и так далее. Основой крема может стать не масло, а сливки, взбитые с сахарной пудрой, в таком случае их стабилизатором будет крахмал или желатин, потому что сами по себе взбитые сливки

обладают небольшой стойкостью. Вместо сливок может использоваться и сметана в смеси с сахаром или сахарным сиропом. Сметану также стоит закреплять крахмалом или желатином. Масло для крема начинают взбивать, когда оно мягкое – комнатной температуры. Сливки и сметану, как правило, взбивают на холоде, поместив емкость для взбивания в миску со льдом или хотя бы с холодной водой.

Яичные кремы – в первую очередь заварные (что обуславливается и тем, что многие не рискуют употреблять в еду яйца без термообработки). В отличие от заварного теста, где яйца вводятся в остывающую смесь муки и воды, в заварном креме сначала нагревается яично-молочная или яично-масляная смесь с сахаром, варится при постоянном помешивании до нужной консистенции, а мука или крахмал добавляются уже в самом финале, как раз для стабилизации этой консистенции. В этом случае желательно, чтобы добавляемая мука была подсушена (спассерована) до светло-золотистого цвета и аромата печенья, иначе привкус сырой муки загубит ваш крем. Вместо молока для приготовления такого крема может быть использован и фруктовый сок.

Творожный крем можно отнести скорее к сладким начинкам, чем к крему, например, он довольно часто встречается в заварных пирожных. Для такого крема стоит выбирать некислый творог. Если творог не кислит и не горчит, то он прекрасно гармонирует с лимонами и другими цитрусовыми, а также с шоколадом, сгущенным молоком, свежими ягодами. Творог не обязательно должен быть жирным, но он должен быть мягким по консистенции. Если творог суховат и распадается на крупинки, то для создания крема его стоит протереть, чтобы избавиться от крупинчатости, а потом уже вводить в него сахар и другие ингредиенты.

Из плиточного шоколада можно делать глазурь для покрытия верхней поверхности торта или пирожных. Для этого достаточно растопить шоколад на паровой бане и добавить сливочное масло (на 100 г шоколада – 20 г масла). Также шоколад можно добавлять в тесто – в расплавленном состоянии или в виде шоколадной крошки. Из шоколада можно делать некоторый вариант кондитерского крема, который называется **«ганаш».** Он состоит из расплавленного шоколада (лучшего всего темного, горького, но не молочного), взбитого со сливками или с маслом. Из такого крема лепятся и мини-десерты трюфели, которые могут подаваться отдельно, как конфеты, а могут служить и украшением тортов. Очень важен выбор шоколада: даже если вы сами любите нежный шелковистый вкус молочного шоколада,

для ганаша лучше брать горький, просто потому, что он содержит высокий процент какао-продуктов и минимальное количество примесей. Для работы с шоколадом подойдет 70–85 % шоколад, а вы его уже сами разбавите молочно-сливочными ингредиентами до желаемого вкуса. При работе с молочным шоколадом (где содержание какао-продуктов меньше 50 %) эффекты могут быть самые неожиданные: например, шоколад раскрошится на комки при растапливании, и вы не получите ни гладкой блестящей глазури, ни плотного нежного ганаша.

В принципе, чтобы понять, что из себя представляет ганаш, какая вам требуется структура и какие вкусовые добавки, можно обойтись и без сливок. Разбавить растопленный шоколад можно и горячей водой, и молоком, и даже кофе.

Но тут есть один момент: для растопленного шоколада очень важен вторичный нагрев после смешивания с новыми ингредиентами. Поэтому приготовленный ганаш стоит охладить, как только он загустеет: нагревать его вторично на водяной бане ни в коем случае нельзя до кипения, потому что шоколад тает при 36 градусах, растопить его можно на очень низких температурах, после чего тщательно вымесить (или даже взбить миксером) и дать ему застыть еще раз. По структуре готовый остывший ганаш должен быть без крупинок и неровностей, по консистенции – близок к мягкому пластилину (и густотой, и пластичностью). Если вы планируете лепить из него трюфели или другие конфеты, то лучше для этого использовать тонкие латексные перчатки (медицинские), иначе конфеты будут таять и прилипать к рукам. Обваливать готовые конфеты можно: в какао-порошке, шоколадной или бисквитной крошке, кокосовой стружке, молотом кофе. Можно фаршировать такие конфеты орехами или сухофруктами (и то и другое необходимо выдержать или в ароматном алкоголе, или просто в теплой воде около суток).

> Ганаш для трюфелей стоит держать в холодильнике до самого момента лепки конфет. Перчатки нужны, потому что шоколад тает при температуре тела

Сиропы – это основа кондитерского мастерства. Сиропы пригодятся вам для варки варений или компотов, для приготовления лимонадов или настоек, для пропитки тортов, приготовления кремов, глазурей и так далее.

Базовый сахарный сироп варится из одинакового количества воды и сахара, необходимая степень готовности – полное растворение сахара, кипятить такой сироп не надо, соотношение сахара и воды должно сохраняться 50 на 50. Это первая проба,

которая называется «клейкая капля». Остывший сироп ароматизируют темным крепким алкоголем (ромом или бренди), фруктами, цедрой, ванилью и так далее.

Если варить сироп дальше, то мы получаем вторую пробу – тонкую нить. Третья проба – толстая нить. Для определения этих проб надо зачерпнуть немного сиропа в ложку, аккуратно, чтобы не обжечься, взять его пальцами и, разжимая пальцы с налипшим сиропом, мы можем наблюдать тонкую или толстую сахарную нитку. Если вы не хотите рисковать и обжигать пальцы, можно с ложки капнуть сироп на сухую тарелку и ложку поднять – за ней потянется нитка.

Ниже в таблице приводятся пробы сиропа.

Тонкая нить	75% сахара
Толстая нить	85% сахара
Мягкий (слабый) шарик	90% сахара
Твердый шарик	95% сахара
Карамель	98% сахара

Далее идут пробы на «шарик». В этом случае капля сиропа опускается в рюмку с холодной водой и мы наблюдаем, как она там свернулась. Есть три градации: «мягкий шарик» (достаем остывшую каплю сиропа из воды и сворачиваем шариком, который легко мнется в руках); «твердый шарик» (достаем остывшую каплю из сиропа и сворачиваем в шарик, но он уже не мнется в руках) и последняя стадия сахарного сиропа – карамель (при опускании капли такого сиропа в холодную воду он застывает мгновенно, свернуть его в шарик уже невозможно).

При дальнейшем нагревании мы можем получить уже разве что жженку. Из карамели можно делать конфеты, украшения для тортов и пирожных, варить в карамели фрукты (яблоки, айву, груши) и так далее.

Во многих кулинарных рецептах консистенция сиропа описывается именно этими пробами: «варим сироп до слабых нитей» или «до твердого шарика».

Из сахарного сиропа готовится также такой крем, как **помада**, используемая для изготовления конфет, глазировки тортов и пирожных, начинок и тому подобного. В принципе, помада представляет собой взбитый инвертный сироп. Для ее

варки берут 3 части сахара и 1 часть воды, варят, не помешивая, 4 минуты после закипания (сахар должен раствориться, пену с поверхности и со стен кастрюли стоит убрать), после чего к сиропу добавляют лимонный сок или несколько крупинок лимонной кислоты. Кислота помогает сделать из простого сиропа именно инвертный, который, как и патока, обладает антикристаллизационными свойствами, то есть сохраняет текучесть и не засахаривается крупинками.

> Для получения крепкого сиропа необязательно брать базовый и уваривать его до нужной концентрации. Можно брать сразу подходящее соотношение сахара и воды

Сироп варим до пробы на «мягкий шарик», а потом резко его охлаждаем (например, вылив на мраморную доску или другую охлажденную поверхность) и начинаем взбивать. В принципе, остывший сироп можно собрать в миску и взбивать миксером (только не с насадкой венчик, а с витыми насадками для крутого теста), но помаду можно взбить и обычной деревянной лопаткой. Смысл взбивания состоит в насыщении помады кислородом, она должна загустеть, утратить прозрачность и приобрести белоснежный цвет. Но этого недостаточно: помада должна затвердеть до такого состояния, что перестанет прилипать к рукам и к лопатке. Если вы сомневаетесь, достаточно ли хорошо взбита ваша помада, это значит, она еще не взбита: момент, когда она уже готова, пропустить невозможно, потому что дальше становится просто невозможно ее взбивать. Готовой помаде надо дать созреть 10–12 часов при комнатной температуре (убрав ее в банку с крышкой или в контейнер), а потом можно из нее лепить конфеты, делать глазурь и так далее. Храниться помада может долго – в закрытой емкости в холодильнике. Перед употреблением ее нужно слегка разогреть на паровой бане до текучего состояния. Помимо воды для основного сиропа можно использовать молоко, в помаду можно добавлять орехи или шоколад, а также цукаты и прочее.

Марципан – это смесь муки из миндальных орехов с сахарной пудрой до состояния пластичного теста, которое можно использовать как начинку для сдобных булочек или рулетов. Правда, чаще марципан используется для украшения тортов и пирожных. Также из него лепятся разнообразные разноцветные фигурки. Красить марципан стоит уже в виде готовой массы – пищевыми красителями. Марципан можно делать и в домашних условиях, смолов ошкуренный миндаль до состояния муки и смешав его с сахарной пудрой. Миндаль

содержит достаточно масла и никакой другой жидкости не требует. Но можно готовить марципан не с пудрой, а с сахарным сиропом. Стоит помнить, что для проявления нот особого «миндального аромата» к обычному миндалю стоит добавить пару капель эссенции горького миндаля, иначе ваш марципан будет слишком приторным, а то и безвкусным.

Желе и муссы

Желе может служить как отдельным десертом, так и использоваться для декорирования тортов и пирожных. Технология приготовления желе очень проста: замочить желатин в холодной воде до набухания, нагреть жидкость, на основе которой мы хотим готовить желе (это может быть обычный сок, сироп, молоко, хоть какао или кофе), ввести набухший желатин в горячую жидкость, тщательно размешивая, но не доводя до кипения. Затем снимаем жидкость с огня, процеживаем, разливаем по формочкам. Даем остыть при комнатной температуре, потом ставим в холодильник. На дно формочек можно предварительно уложить ягоды или ломтики фруктов. При желании можно сделать многослойное разноцветное желе.

Есть интересный вариант приготовления алкожеле – слабоалкогольного десерта. В этом случае желатин для набухания добавляется не в холодную воду, а замачивается алкоголем: бренди, ромом, виски, хоть водкой (если использовать сочетание «водка плюс желатин плюс апельсиновый сок», получится желе «Отвертка»). Бренди хорошо сочетается с шоколадным желе, ром – с вишневым, виски – с кофейным. Для получения мусса уже готовое, остывшее (но не застывшее желе) надо взбить миксером до пышной массы.

Шарлотка

Мука пшеничная – 150 г, сахар – 150 г, яйца – 4 штуки, яблоки – 400 г

Яблоки очистить от семян, нарезать тонкими дольками и уложить на дно формы. С яичных желтков удалить пленки удобным вам способом. Яйца взбивать до белоснежной пены, добавить сахар и взбивать до его растворения, после чего добавить муку, но уже не взбивать, а аккуратно перемешать ее с яичной пеной. Залить тестом яблоки и поставить в духовку при температуре 180–200 градусов на 20–25 минут.

Дать пирогу остыть в форме, потом перевернуть его на тарелку.

Сливочная помадка

Молоко – 450 мл, сахар – 150 г, лимонная кислота – 3 г

Насыпать в кастрюлю с толстым дном сахар, вылить молоко, довести до бурного кипения, удаляя пену и налипшие на борта кастрюли сахарные кристаллы, добавить лимонную кислоту, разведенную в половине чайной ложке воды. Варить 4–5 минут до пробы на «мягкий шарик», вылить на мраморную доску или другую охлажденную прочную поверхность (нужен эффект быстрого охлаждения), собрать сироп в миску и взбивать деревянной лопаткой или миксером до полного загустения. Переложить в контейнер с крышкой и дать настояться при комнатной температуре 10–12 часов. Переложить помаду в кондитерский шприц с довольно крупной насадкой и сформировать конфеты.

Шоколадные маффины

Мука пшеничная – 100 г, крахмал кукурузный – 50 г, сахар – 150 г, масло сливочное – 50 г, шоколад горький – 50 г, горячее молоко – 100 мл, яйца – 3 штуки, разрыхлитель – 5-10 г

Выложить в миску наломанный дольками шоколад и сливочное масло, залить их горячим молоком и размешать до их растапливания. К остывшей смеси добавить яйца и взбить. В отдельной емкости смешать: муку, крахмал, сахар, разрыхлитель. Потом смешать вместе жидкие и сухие ингредиенты и разложить тесто по формам.

Запекать при температуре 165–170 градусов 20–25 минут.

Рождественский кекс

(1100–1200 г)

Масло сливочное – 200 г, яйца – 4 штуки, сахар тростниковый нерафинированный (коричневый) – 200 г, мука пшеничная – 150 г, миндальная мука – 50 г

Пряности: мускатный орех, гвоздика, корица, сушеный имбирь, кардамон, бадьян, ваниль.

В качестве фруктового наполнителя в кекс понадобятся: курага, чернослив, светлый изюм, ананасные цукаты, разноцветные кумкваты, вяленая вишня и персики, инжир, а также орехи – миндаль и фундук. Общая масса – 200 г

Пропорции этого кекса очень простые – 1: 1: 1: 1 (равные части муки, сахара, сливочного масла, яиц), но возможны и варианты, когда часть муки подменяется крахмалом или молотыми в муку орехами. Миндальная мука – одна из самых интересных добавок к рождественскому кексу.

Сухофрукты, цукаты и орехи для начинки стоит замачивать в крепком ароматном темном алкоголе (бренди, виски, ром) как минимум за сутки, но лучше – за пару недель. Алкогольный градус во время запекания испарится, а аромат останется.

Сухофрукты залить темным крепким алкоголем так, чтобы он полностью их покрыл и закрыть плотной крышкой. Дать настояться.

Сливочное масло вынуть из холодильника заранее, оно должно быть мягким (но не растопленным). Порядок закладки следующий.

Масло взбить с сахаром до кремообразной гладкой структуры, далее добавлять яйца по одному, после каждого яйца продолжая взбивать до гладкого крема, вслед за яйцами в тесто отправляются замоченные заранее сухофрукты и орехи. Пряности смешиваем с мукой и добавляем все в тесто.

Выкладываем в форму и ставим в духовку при температуре 160–170 градусов на час. Форма может быть как прямоугольная (как для формового хлеба), так и форма-кольцо с раструбом посредине. Готовность проверяется деревянной шпажкой, кексу надо дать остыть в духовке, в форме или на решетке, потом его следует вынуть, завернуть в фольгу, а затем в пленку и так хранить. Благодаря коричневому сахару и сухофруктам рождественские кексы храниться могут очень долго (полгода и дольше), не плесневея и не черствея. Иногда можно их разворачивать и «поить» ромом или бренди, слегка смачивая поверхность.

Шоколадный торт в стиле «Захер»

Мука пшеничная – 120 г, сахар – 120 г, горький шоколад –100 г, яйца – 5 штук, масло сливочное – 50 г. Для пропитки: абрикосовый джем – 150 г. Для глазури: горький шоколад – 150 г, масло – 50 г

Делаем тесто: на водяной бане растопить шоколад и масло (шоколад не должен быть горячим, он начинает плавиться уже при температуре 36 градусов). Желтки отделить от белков, добавить к ним половину сахара, взбить в пену, добавить растопленный шоколад. Взбить белки до устойчивой пены, добавить оставшийся сахар и взбить до твердых пиков, переложить половину пены к желткам, вымешать и добавить просеянную муку, потом аккуратно ввести оставшиеся белки. Выложить тесто в форму и запекать в духовке при температуре 180–200 градусов 30 минут. Или на максимальной мощности в микроволновой печи – 7–8 минут.

Дать шоколадному бисквиту полностью остыть, разрезать его вдоль на два коржа и смазать подогретым абрикосовым джемом – и нижний и верхний корж. Дать остыть и впитаться джему.

Растопить шоколад и масло для глазури и полить ей торт.

Шоколадное алкожеле

Горький шоколад – 300 г, горячая вода – 300 г, коньяк или бренди – 100 г, желатин – 10 г

Желатин залить коньяком и дать ему набухнуть (примерно полчаса-час), Шоколад поломать дольками и залить крутым кипятком, размешать до полного растворения шоколада, можно взбить миксером, чтобы избавиться от крупинчатости. Еще раз нагреть шоколадную массу, добавить к ней набухший желатин с коньяком, снять с огня и тщательно перемешать. Перелить в контейнер, плотно закрыть крышкой, дать остыть до комнатной температуры и убрать в холодильник на 10–12 часов.

При подаче формировать ложкой для мороженого, сервировать с шариком пломбира.

Яйца

Честно говоря, из яиц (или с их участием) можно приготовить абсолютно все – любое блюдо. При помощи взбитого яичного белка осветляют мясные и рыбные бульоны. Вареное яйцо является классическим наполнителем для прозрачных супов, а также для холодных и горячих борщей, окрошек, зеленых щей и прочее. Яйца составляют основу множества соусов и кремов, кляров или льезонов для обжарки мяса или рыбы. Яйца добавляют и в тесто, и в начинку, и в салаты, и в каши.

О широких возможностях применения яиц в кулинарии мы уже достаточно подробно поговорили в предыдущих главах. Эта глава последняя, и здесь мне хотелось бы детально поговорить о тех блюдах, в которых яйца служат не дополнительным, а основным ингредиентом.

Но сначала стоит напомнить о санитарных правилах обработки сырых яиц.

> Даже добавление в гоголь-моголь рома или бренди не сможет нейтрализовать сальмонеллу, поэтому не стоит рисковать сырыми яйцами

Ни для кого не секрет, что яйца чаще других продуктов питания относят к группе риска, грозящей сальмонеллезом. По этой причине из нашего меню исчезают блюда с использованием сырых яиц – например, гоголь-моголь. Дело в том, что основная профилактика сальмонеллеза – это термообработка. Сальмонелла погибает при термообработке свыше 60 градусов уже после 4–5 минут. Но получается, что к группе риска относятся и блюда с полужидким яйцом, например, яйца всмятку, яичница-глазунья, а также полусырое яйцо, которым заправляют салаты типа «Цезарь». Встречаются рекомендации, что в случае использования сырых яиц надо предпочесть куриным перепелиные, и тогда никакой сальмонеллез не грозит – мол, у перепелок температура тела выше, чем у куриц, и сальмонелла у них не приживается. Однако это всего лишь миф: да, риск заражения сальмонеллезом при употреблении перепелиных яиц ниже, но скорее не из-за температуры тела несушек, а благодаря немного иной (более плотной) структуре скорлупы, в частности, более плотной пленке, отделяющей скорлупу от внутреннего содержимого яйца.

Если вы все же предпочитаете мыть яйца перед

готовкой, делать это стоит под краном с горячей водой, жесткой щеткой и быстро

Закономерен вопрос: помогает ли мытье яиц перед готовкой уменьшить риск заражения его сальмонеллой? В очень незначительной степени. Да, сальмонелла (в случае куриных яиц) более вероятна на поверхности скорлупы, нежели внутри яйца, но стоит знать, что яичная скорлупа – материя вполне проницаемая (как для жидкости, так даже и для воздуха), ведь скорлупа – пористая, поэтому мытье как раз может спровоцировать попадание сальмонеллы внутрь. Особенно высок риск, если вы моете яйца не перед самым их использованием, а сразу после покупки, перекладывая их из картонки в холодильник. Вот уж хранить мытые яйца точно не стоит.

В общепите (особенно в детском общепите и в кондитерском производстве, где возможно приготовление кремов из яйца без термообработки) существуют определенные требования к обработке яиц. Строго говоря, для них полагается отдельное помещение («яйцемойка») и как минимум три емкости для обработки. Сырые яйца замачиваются в растворе хлорамина на полчаса при температуре 40–50 градусов, потом тщательно споласкиваются в отдельной посуде, а затем обязательно обсушиваются перед тем, как попасть в готовку.

Понятно, что не каждый станет заморачиваться такими сложностями дома. Тем не менее если кого-то волнует возможность есть куриные (или перепелиные) яйца при минимальной термообработке, то существует еще такой метод, как пастеризация, которая в большой степени снижает инфекционные риски. Пастеризация яиц возможна и в домашних условиях. Для этого надо залить сырые яйца (разумеется, в скорлупе) водой при температуре 70–80 градусов и оставить их в этой воде на три минуты. Потом слить воду и далее использовать яйца по собственному вкусу. Этот же метод подходит и для перепелиных яиц, однако перепелиные стоит выдерживать в горячей воде менее трех минут, иначе белок может все же коагулировать и сырое яйцо вы уже не получите. Что же касается яиц других птиц, стоит знать, что риск заражения сальмонеллой гораздо выше у диких птиц, особенно у водоплавающих. Это касается и домашних уток и гусей. У водоплавающих птиц при оплодотворении отдельно закладывается скорлупа и ее содержимое, в связи с чем бактерии могут находиться не только снаружи яйца, но и внутри. Так что никакой речи об утиных яйцах всмятку или о яичнице-глазунье с мягким желтком идти не может. Их надо варить до полной

готовности (вкрутую), как вариант – делать с ними омлет или яичницу, но прожаренную с обеих сторон. Время термообработки – не менее 10–12 минут.

Если же мы говорим о страусиных яйцах, вес которых достигает 1–1,5 кг, то омлет для такого продукта – наилучший способ воплощения, особенно учитывая, что из одного яйца получается 10 порций омлета. Что касается времени варки, то тут все как с мясом – до полной готовности нужен час на один килограмм веса, то есть страусиное яйцо вкрутую будет вариться час-полтора.

Что касается правильного хранения и срока годности яиц, то нужно отметить, что яйца могут храниться достаточно долго (несколько недель) и без холодильника: обратите внимание, что в магазинах и супермаркетах яйца не лежат в холодильных витринах, в отличие от молока или масла. Однако при длительном – более месяца – хранении даже в холодильнике повышается опасность развития сальмонеллы, так что не стоит затягивать с использованием.

Способы варки яиц

Традиционно яйца готовят в широкой посудине с низкими бортами, так, чтобы вода полностью покрывала яйца, иначе они проварятся неравномерно. Кастрюля должна быть достаточно просторной, чтобы яйца не бились друг от друга, что увеличивает риск получить лопнувшую скорлупу. Закладывают яйца в холодную воду, а время их варки засекают уже с момента закипания. Если закладывать яйца в кипящую воду, то скорлупа может треснуть от перепада температур. Этого можно избежать, сделав прокол иголкой в скорлупе, что позволит выходить воздуху, расширяющемуся под воздействием температуры, но не даст вытечь содержимому яйца. Добавленная в воду соль во время варки в некоторой степени предотвращает растрескивание скорлупы.

Для варки яиц всмятку существуют специальные формочки (силиконовые или металлические), представляющий «цветок» с гнездами для полудюжины яиц. Эта формочка не только не позволяет яйцам соприкасаться друг с другом или с бортами кастрюли во время варки, она также дает возможность одновременно опустить в воду и вытащить несколько яиц, чтобы переместить их в емкость с холодной водой. Вообще, метод опускания на короткое время вареных (не только всмятку) яиц в холодную воду позволяет не только охладить их до более приятной температуры очистки, но и облегчает этот процесс.

Есть такое правило: если яйцо плохо чистится, то есть скорлупа не снимается с белка гладко, этот говорит о его суперсвежести (хотя может говорить и о недостаточно резком охлаждении после варки). Но некоторая доля истины в этом есть: суть в том, что у свежих яиц как раз очень плотная пленка – внутренняя оболочка яйца, со временем она истончается, поэтому яйца со стажем чистятся легче и быстрее.

Также яйца можно варить в воде и без скорлупы. Такой метод приготовления называется пашот.

Яйца-пашот представляют собой нечто иное, чем яйца, сваренные в скорлупе, – и по структуре, и по форме, и по вкусовым качествам. Правила варки яиц-пашот довольно просты, но ни одним из них не следует пренебрегать. Для таких яиц стоит брать также низкую и широкую кастрюлю. Запускаются яйца в уже кипящую воду, в которую добавлено небольшое количество уксуса – он нужен не для уточнения вкусовых оттенков этого блюда, а для того, чтобы ускорить коагуляцию белка, дать ему быстрее завариться, а не разойтись хлопьями.

При этом надо избегать бурного кипения, так что уменьшим нагрев до минимума. Второе правило, предотвращающее превращение такого яйца в бесформенную массу и появление белковых нитей и хлопьев, – это необходимость закрутить воду в кастрюле, в которую запускается яйцо, «воронкой» – это можно сделать при помощи обычной ложки. Минус такого способа состоит в том, что яйца-пашот готовятся скорее порционно, и не стоит за один раз готовить в одной кастрюле два или три пашота. Однако следующие порции можно готовить в той же воде. Вынимать готовый пашот стоит широкой шумовкой, чтобы не порвать белок и не дать вытечь желтку.

На основе яйца-пашот придумано такое блюдо, как **яйца бенедиктин**, которые подаются на булочке или тосте с ветчиной или беконом под голландским соусом.

Кстати, в микроволновой печи все-таки можно готовить яйца, но без скорлупы. Получается вариант «открытого пашота» без воды или яичницы-глазуньи без масла.

Ниже приводится обычное время варки яиц.

2–3 минуты с момента закипания воды	Яйца всмятку (мягкий белок и совершенно жидкий растекающийся желток)
4,5 минуты	Яйца «в мешочек» (плотный белок, но мягкий, полужидкий желток)
Более 6 минут	Яйца вкрутую (плотный белок, суховатый желток)

Яйца вкрутую не стоит варить более 10 минут, иначе желток приобретает сероватый оттенок и много теряет во вкусовых качествах.

Стоит иметь в виду, что в некоторых случаях время варки может быть увеличено: например, если вы варите свежайшие яйца от домашних кур, то время приготовления нужно увеличить на 1,5–2 минуты в каждом случае.

Классическим вариантом пашота является все же консистенция **«в мешочек»** – время готовности 3,5 минуты.

Довольно забавно, что пашотницей называется не приспособление для готовки или подачи пашота, а рюмка для подачи яиц, сваренных в скорлупе – и подаваемых в ней же – всмятку или в мешочек.

При подаче яиц также должны соблюдаться свои правила. Как уже говорилось выше, яйца всмятку и в мешочек подаются в специальных рюмках-подставках прямо в скорлупе, но при этом у них срезают верхушку скорлупы с частью белка. В компанию к таким яйцам следует подавать сливочное масло, соль и перец

(черный или разноцветный, грубого помола). Температура подачи – порядка 60 градусов (не следует подавать яйца всмятку остывшими).

Что же касается яиц, сваренных вкрутую, то они подаются без скорлупы, в холодном виде и, как правило, с гарниром или соусом. Соусы на основе яиц (типа майонеза или голландского) отлично сочетаются с вареными яйцами. В качестве гарнира могут быть консервированные овощи (зеленый горошек, кукуруза, маринованная сладкая паприка). Вареные яйца (куриные или перепелиные) подаются к рыбе слабой соли, а также прекрасно дополняют при сервировке кильку пряного посола.

Вареные яйца используются для супов и салатов, добавляются в начинку для пирогов – к белокочанной капусте, зеленому луку, рису и так далее. Рубленые вареные яйца добавляются к различным крутым кашам (в классическом варианте – к гречке, но возможно и к пшену, и к кукурузной каше). В качестве холодных закусок могут быть поданы фаршированные яйца – сваренные вкрутую, очищенные, разрезанные продольно пополам, начинкой может служить сыр с чесноком, вареный же желток, смешанный с майонезом, или тартар из лосося слабой соли. Вареные яичные белки также являются отличным вариантом «корзиночек» при подаче зернистой икры.

Способы жарки и запекания яиц

Яичница-глазунья – одно из тех блюд, с которых практически каждый человек начинает свой самостоятельный путь на кухне. Казалось бы, что может быть проще: сковородка, масло, два яйца, соль. Однако все получается не так просто: яичница пригорает раньше, чем приготовится, или становится «стеклянно-хрустящей» – это если готовить при сильном нагреве. Даже если нагрев сделать минимальный, то тоже не все может выйти гладко – желтки яиц могут загустеть раньше, чем прожарится белок. Но существует очень простой способ получения идеальной глазуньи. Первое, что для этого требуется, – толстодонная сковородка, равномерно распределяющая нагрев и долго отдающая тепло, в идеале – чугунная или керамическая. Сковородку надо нагреть на небольшом огне, но достаточно сильно, чтобы яичный белок, попав на сковородку, сразу утратил свою прозрачность и начал белеть. Как только белок побелеет, но еще не станет еще плотным, можно выключить плиту, накрыть вашу яичницу крышкой и дать ей постоять пару-тройку минут, пока она сама дойдет до готовности. Яичница получается отличная – без зажаристой жесткой корочки, но с гладким плотным белком и жидким желтком.

Если накрывать крышкой яичницу, не выключая нагрев, то есть риск, что и желтки запекутся. Также этот способ не подходит для тонких легких сковородок, потому что они остынут прежде, чем яичница успеет приготовиться. Однако при соблюдении всех условий это самый лучший метод.

Наполнители при жарке яичницы – помидоры, гренки, бекон, сосиски, грибы и прочее – сначала обжариваются в сковородке, а уже потом заливаются яйцами. Единственное, что может добавляться уже после яиц, – это сыр или зелень.

Помимо яичницы-глазуньи существует также **яичница-болтунья**, она же scrambled eggs. При ее приготовлении «глазки» не только разбиваются, но и перемешиваются на протяжении всего процесса жарки яйца. От омлета яичница-болтунья отличается отсутствием молока в составе – в нее входят только яйца и соль.

Яичница-болтунья готовится с различными наполнителями (так же, как и глазунья), но одним из лучших дополнений для болтуньи являются обжаренные телячьи мозги.

Существует также вариант **«яичной кашки»** – это нечто среднее между болтуньей и омлетом, отличается она от них тем, что готовится не на сковородке, а в кастрюле, с добавлением

горячего молока и при постоянном помешивании.

Для классического **омлета** яйца не взбиваются в пену, а просто тщательно размешиваются с молоком. При этом соотношение молока и яиц по массе составляет 1: 5, то есть на одно яйцо приходится 10 мл молока. Омлет может жариться на сковородке, а может запекаться в духовке и даже в микроволновой печи.

> Есть рецепты, в которых к омлетной смеси добавляется мука – не для пышности, а для плотности, в таком случае на одно яйцо следует добавлять около 5 г муки

Есть два варианта приготовления омлета с наполнителями. Если омлет готовится на плите, то дополнительные ингредиенты, как и в случае яичницы, сначала обжариваются на сковородке, а потом заливаются омлетной смесью. Но можно сделать и по-другому: сначала омлет жарится до полуготовности – так, чтобы его можно было подцепить со дна сковородки, но чтобы его поверхность была еще жидкой, после чего сверху на омлет выкладываются различные добавки (желательно такие, что не требуют обжарки, то есть зелень, сыр, ветчина, зеленый горошек). Затем омлет сворачивается рулетом и доводится до готовности.

В духовке можно готовить и порционный омлет, в том числе большой – из полусотни или даже сотни яиц.

Пропорции молока и яиц такие же, как для омлета, который готовится на плите. Температурный режим – 180–200 градусов. Время готовности 8–10 минут. Стоит заметить, что высокий плотный омлет с золотистой корочкой и упругой мякотью («как в детском саду!») получается только из большого количества яиц, которое мы навряд ли используем в домашних условия. Для приготовления такого омлета яично-молочная смесь наливается в форму с высокими бортами (выше 5 см), заполняя ее практически до краев. Но можно готовить и маленькие – порционные – омлеты, например, в кокотницах.

Помимо порционных омлетов в кокотницах готовятся и яйца-кокот – запеченная глазунья, покрывающая шапочкой остальные ингредиенты: грибы, отварной картофель, помидоры, лук-порей или шпинат. Кокот со шпинатом известен как «яйца по-флорентийски».

При готовке омлета в микроволновой печи вы не получите золотистой корочки, но зато там он будет более высоким и плотным, чем при готовке на сковородке, а время готовности для блюда из одного-двух яиц составит 2–3 минуты на средней

мощности. Правда, если вы готовите омлет из 5 и более яиц, то и времени это займет в пару-тройку раз больше.

Нужно добавить, что яйца всегда стоит разбивать не сразу в кастрюлю или сковородку, а в отдельную чашку (кроме, разумеется, случаев варки в скорлупе). Не важно, для чего вы это делаете – хоть для бисквита, хоть для омлета или пашота. Это тем более справедливо при смешивании большого количества яиц: не стоит сразу все разбивать в одну емкость, очень обидно, когда в бисквите на 12 яиц оказывается одно испорченное, особенно если оно двенадцатое.

> Кокотницы – это посуда для приготовления таких блюд, как кокоты и кокили – горячих закусок из грибов, курицы, морепродуктов в соусе бешамель или с добавлением сырной корочки. Неверное название таких блюд – жюльен, которое в действительности обозначает форму нарезки ингредиентов – тонкой соломкой. Правильнее назвать такие блюда кокоты или кокили – эти слова отражают способ приготовления «в скорлупке», то есть в мелкой формочке

И в качестве бонуса: с помощью яичной скорлупы можно делать довольно интересные по форме холодные закуски. Например, заливное в яйце. Для этого надо взять сырое (лучше пастеризованное) яйцо, проткнуть с обеих сторон по небольшой дырочке (сохраняя основную скорлупу целой), «выдуть» яйцо и нафаршировать скорлупу, например, тонкими волокнами отварной курицы, веточкой зелени, лучинками отварной моркови. Одну из дырочек в скорлупе залепить плотно фольгой или кусочком сырого теста, а в другую залить крепкий куриный бульон с добавлением желатина (предварительно замоченного в холодной воде). После дать такому заливному застыть и аккуратно снять скорлупу. В результате у вас получится прозрачное яйцеобразное заливное с изящной разноцветной начинкой.

Яйца бенедиктин

(2 порции)

Яйцо – 2 штуки, гренки пшеничные – 2 штуки, ветчина или бекон – 2 ломтика, яичные желтки (для соуса) – 2 штуки, масло сливочное – 50 г, соль – по вкусу, уксус – 20 мл, лимонный сок – 10 мл

Готовим соус на водяной бане. В крупную кастрюлю помещаем миску, в которую кладем яичные желтки, лимонный сок и добавляем столовую ложку холодной воды, начинаем взбивать. Нагрев должен быть умеренный, вода не должна кипеть слишком бурно. Взбиваем желтки пару минут до ощутимого загустения, малыми порциями постепенно добавляем сливочное масло, продолжая взбивать. В финале добавляем соль по вкусу. Соус готов, его надо снять с паровой бани.

В широкой и неглубокой кастрюле вскипятим небольшое количество воды (уровень 3–4 см), добавим уксус, раскрутим воду при помощи ложки воронкой и по одному запустим два яйца (кастрюля должна быть достаточно просторной, чтобы яйца не мешали друг другу). Варим 3–4 минуты, достаем шумовкой. На пшеничные гренки выкладываем ломтик обжаренной ветчины (или бекона), сверху яйцо-пашот и заливаем голландским соусом.

Шакшука

(2–3 порции)

Яйца – 6 штук, помидоры – 400 г, сладкая свежая паприка – 100 г, лук репчатый – 50 г, чеснок – 2–3 зубчика, масло – 30 мл, соль, перец, другие приправы – по вкусу

Готовить такую яичницу в томатном соусе надо в глубокой и просторной сковородке. Сначала мы разогреваем масло и пассеруем до полупрозрачности репчатый лук, нарезанный мелким кубиком. Потом добавляем измельченный чеснок, следующим номером – нарезанный мелким кубиком или тонкой соломкой сладкий перец. В последнюю очередь помидоры, которые следует сперва бланшировать для легкости снятия кожицы. Кожицу с томатов снять, мякоть порубить крупным кубиком, присолить для лучшей отдачи сока и обжаривать с другими овощами до полной мягкости, добавляя перец и другие приправы. В последнюю очередь в эту яичницу отправляются яйца. Соуса должно быть такое количество, чтобы яйца фактически тонули в нем и на поверхности оставался только желток. Именно по консистенции желтка мы и судим о готовности этого блюда. При подаче – свежая мелко нарезанная петрушка (и соль для желтков).

Яйца по-флорентийски

(2 порции)

Яйца – 2 штуки, шпинат – 300 г, сливки – 100 мл, сыр пармезан – 50 г, соль по вкусу

Шпинат мелко порезать и припустить в 70 мл сливок (2/3 от взятого количества). Слегка присолить, разложить по керамическим формочкам (кокотницам), в каждую формочку аккуратно разбить яйцо, так, чтобы желток оставался целым, сверху добавить оставшиеся сливки и тертый сыр. Запекать в духовке при 180 градусах 8–10 минут. Подавать в тех же

формочках, в которых яйца запекались. При подаче – разноцветный перец и соль.

Яичница-бутерброд

(1 порция)

Ржаной хлеб – 1 ломтик, яйцо – 1 штука, масло растительное – 5–10 мл

Взять ломоть ржаного хлеба, вырезать в центре дырку размерами чуть больше яичного желтка и обжарить в растительном масле с одной стороны. Перевернуть на другую сторону, вылить яйцо так, чтобы желток пришелся на вырезанное для него отверстие, накрыть крышкой и довести до готовности.

Для любителей глубокой прожарки: яйцо разбивается в хлеб до того, как он прожарится с одной стороны, то есть сразу, как только хлеб выложен на сковородку; соответственно бутерброд жарится с двух сторон вместе с яйцом.

При подаче – соль, свежая зелень.

Фаршированные яйца

(5–6 порций)

Яйца – 10 штук, сыр – 50 г, чеснок – 2 зубчика, майонез – 50 мл

Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и разрезать вдоль пополам. Желтки вынуть, размять вилкой, смешать с тертым сыром, измельченным чесноком и майонезом. Нафаршировать этой смесью половинки белков.

Белковый омлет на пару

(1 порция)

Яичный белок – 2 штуки, молоко – 20 мл, соль по вкусу

Это блюдо подходит скорее тем, кто вынужден придерживаться диеты, запрещающей жареное и особенно жареные яйца.

Смешать (но не взбивать) яичные белки и молоко, присолить. В кастрюлю с тихо кипящей водой поставить миску, куда залить омлетную смесь. Накрыть кастрюлю крышкой и готовить 3–4 минуты.

Также белковый омлет можно приготовить в микроволновой печи – за 2–3 минуты на средней мощности.

Яичница-болтунья (скрэмбл)

(1 порция)
Яйца – 2 шт, сливочное масло – 5 г, соль

От классического омлета яичница-болтунья отличается отсутствием добавок (молока, сливок или воды), а также тем, что она непрерывно помешивается на протяжении готовки.

Яйца следует предварительно разбить в миску, взболтать, чтобы разбить желтки, но не взбивать в однородную массу. На умеренно нагретой сковороде распустить сливочное масло. Аккуратно влить яйца, дать массе загустеть одну минуту, а потом начинать перемешивать яичницу деревянной лопаткой, поддевая края и укладывая их слоями к центру.

Готовить до такой степени, чтобы яичная масса оставалась частично влажной, примерно 3–4 минуты.

Подавать с подсушенными тостами.

Заключение

Эта книга адресована не только начинающим кулинарам, но и тем, кто любит кухонные эксперименты и хотел бы получить объяснения различным процессам.

Здесь рассмотрены базовые технологии в обращении с теми или иными продуктами, ознакомившись с которыми можно сочинять и творить самостоятельно, не следуя слепо чужим инструкциям.

Приведенные здесь рецепты не являются основным руководством к действию, а, скорее, служат примером для оценки пропорций, сочетаемости ингредиентов и времени приготовления тех или иных блюд. Могу сказать лишь, что понимание пропорций, соотношения «теста и начинки» приходит только с опытом и никакие книги тут не помогут. Так что творите чаще и больше!

В стремлении к простоте и лаконичности многое пришлось оставить за кадром. Например, здесь нет главы, посвященной холодным закускам и салатам. Нет главы, раскрывающей тонкости домашнего сыроварения и даже домашнего творога и блюд из него. Не успели мы поговорить о грибах и орехах. О таких блюдах, в которых гарнир готовится вместе с основным ингредиентом (например, плов, бигос, различные рагу и многое другое). О различных запеканках – гратене и мусаке. О домашнем консервировании и о домашнем мороженом. О готовке в походных условиях. О кухонных гаджетах, облегчающих нашу жизнь. О выборе инструментов и о посуде. О готовых приправах и специях.

Но это только начало разговора, дорогие мои читатели, и если эта книга окажется вам приятна и полезна, то я с удовольствием его продолжу. Пока жду вас на моем сайте leonardovna.info.

В приложении вы можете найти небольшой словарик терминов, используемых в книге, а также примеры соответствия объема и массы различных сыпучих продуктов, чтобы вам было проще читать чужие рецепты, где некоторые ингредиенты указаны в граммах, а некоторые – в миллилитрах, а также понимать, сколько соли помещается в чайной ложке, а сколько – в столовой.

Глоссарий

• **Аль денте** – степень готовности различных видов пасты или круп (например, риса), когда при полной внешней готовности в сердцевинке ощущается некоторая жесткость. Буквально означает «на зубок».

• **Бланширование** – буквально означает «отбеливание». Это метод быстрого ошпаривания в кипящей воде или на пару в течение 1–2 минут. Используется для мяса, рыбы, овощей, зелени, ягод, грибов, орехов. При бланшировании проще снять кожицу свежих томатов, бланшированную капусту легче разделить на листья, к тому же они станут более эластичными, что важно для заворачивания голубцов.

• **Брезирование** – способ термообработки, противоположный тушению. Брезирование не предполагает предварительной обжарки, наоборот, продукт начинает готовиться в бульоне, соусе или собственном соку и до полного выпаривания и образования зажаристой корочки.

• **Гриль** – способ приготовления на углях или при помощи иного источника жара, желательно с одновременным приготовлением с обеих сторон и с возможностью удаления лишнего жира. Блюдо готовится на вертеле, шампурах или на решетке. Функция гриля может быть встроена в домашнюю плиту или в СВЧ. Помимо особых вкусовых качеств, которые получаются благодаря грилю, такой способ термообработки во многом полезнее обычного обжаривания или запекания, так как не требует участия масла. Наоборот, в процессе грилирования мяса, рыбы или птицы удается избавиться от избыточного жира в этих продуктах. Существуют также варианты электрогрилей, где продукт помещается между двух нагретых рифленых поверхностей. Сковородка-гриль также характеризуется рифленым дном – это необходимо для стекания жира.

• **Жюльен** – это не блюдо и не способ приготовления, а способ нарезки овощей, грибов и других ингредиентов тонкой соломкой – для супов, салатов, запеканок.

• **Кляр** – жидкое тесто на основе муки и яиц с добавлением различных кулинарных жидкостей (молока, бульона, пива и прочего), а также соли и специй. Бывают кляры и на дрожжевой основе. В кляр обмакиваются ломтики мяса, рыбы, птицы, овощей, грибов или сыра – для быстрого обжаривания (чаще всего во фритюре).

• **Коагуляция** – процесс свертывания животного белка

(идет ли речь о яйцах или о мясе), чаще всего подразумевается термическая коагуляции белка под воздействием высоких или низких температур, но возможна и химическая коагуляция (например, свертывания молока при закисании) или механическая коагуляция (при взбивании яичных белков).

• **Котлеты** – отбивное мясо на реберной косточке, то, что сейчас называется «котлета натуральная» в противовес «котлете рубленой». От битков, тефтелей и прочих фрикаделек котлета рубленая отличается формой в виде листика (с удлиненным вытянутым уголком).

• **Льезон** – проще говоря, омлетная смесь, обычно в состав входит яйцо и молоко, но иногда сливки. Льезон используют как связывающую субстанцию перед панировкой продукта в сухарях, также льезоном смазывают дрожжевые изделия перед запеканием.

• **Маринад** – от слова mariner (фр.), что в буквальном переводе имеет отношение, скорее, к морской воде (к соли), нежели к кислоте. В современной кулинарии под маринадом значится, как правило, кислотосодержащая жидкость (или паста, например, горчица или аджика, содержащие уксус), в которой выдерживается мясо, птица, рыба, дичь перед термообработкой. Маринование необходимо для размягчения мышечной массы, а также для придания новых ароматов блюду. Основой маринадов может быть уксус, вино, сок различных цитрусовых или других кислых плодов и ягод, а также квас, пиво, кефир. Также к маринаду добавляются ароматные травы и специи, мед, сахар, соль. Помимо этого, маринование – это способ консервирования фруктов и овощей при участии уксуса (сравните соленые огурцы и маринованные, основное отличие в том, что в первом случае уксус не добавляется).

• **Оттяжка** – способ осветления мясного бульона, когда в уже готовый бульон добавляется измельченное сырое мясо, которому дают прокипеть минуты две, а затем вынимают шумовкой вместе со вновь образовавшейся пеной.

• **Панировка** – обваливание перед жаркой порционных кусков рыбы, мяса, птицы или сыра в сухарной крошке или муке. Панировка помогает сохранять сочность продукта и не позволяет ему пропитаться избыточным жиром, например, в процессе жарки во фритюре.

• **Пассерование** – вспомогательный способ термообработки, чаще всего под пассерованием подразумевается обжаривание на медленном огне в масле (или другом кулинарном жире) измельченных корений до гомогенного состояния с целью экстрагирования красящих и ароматических веществ. В случае

пассерования муки, наоборот, основная цель – придать ей рассыпчатость, чтобы при добавлении ее в соусы или супы избежать риска возникновения комков.

• **Пошировaние** – приготовление яиц без скорлупы не на масле, а на воде, при этом яйцо-пашот сохраняется в цельном виде, белок не должен распускаться в лохмотья. Способ не только приготовления яиц как самостоятельного блюда, но и метод готовки яиц в бульонах и соусах.

• **Припускание** – способ обработки продукта в жидкости (в соусе, бульоне, воде, собственном соку), которая не полностью покрывает продукт, таким образом, частично он готовится на пару. В отличие от обычной варки с полным погружением, припускание позволяет лучшим образом сохранить целостность структуры, а значит, и вкусовые качества.

• **Стейк** – в кулинарии: крупный порционный кусок мяса, птицы, рыбы, нарезанный поперек волокон. Самый распространенный вариант стейков – из говядины (он же бифштекс). Говяжьи стейки могут быть различной степени прожарки – от blue (запечатанный на гриле с обеих сторон, сырой, но горячий) до well done (полностью прожаренный) или даже too well done (когда в мясе не остается и прозрачного сока). Все остальные виды стейков, за исключением говяжьих, жарятся до полной готовности.

• **Тузлук** – сок, выделяющейся при засоле рыбы, этот сок и является рассолом, в котором рыба готовится и хранится.

• **Тушение** – комбинированный способ термообработки, который включает предварительное обжаривание продукта для создания легкой корочки, а затем его дальнейшее припускание.

• **Фарш** – все, что может служить начинкой для изделий из теста (пирожков, пельменей и т. д.), как правило, имеется в виду измельченное мясо или рыба. Но может встречаться овощной, грибной, творожный или сырный фарш. Помимо изделий из теста можно фаршировать крупные полые овощи (паприка, кабачки, тыква), тушки рыбы, кальмара и т. д.

• **Филе** – в случае мяса «филейная вырезка» – внутренняя часть спины без костей, жира, соединительной ткани, самое спокойное мясо. В случае птицы – мякоть грудки (делится на большое и малое филе). В случае рыбы – тушка, полностью избавленная от костей.

• **Фламбе (фламбирование)** – это способ подачи «горящего» блюда, которое поливается крепким ароматным алкоголем (бренди или ромом) и поджигается. Горение продолжается меньше минуты, помимо эффектной подачи также преследует

цель придания особого аромата блюду, а иногда и избавление от лишнего жира или ароматов (например, в случае подачи дичи). Кроме мяса и птицы, таким образом подаются и некоторые десерты.

• **Фритюр** – способ быстрой обжарки в нагретом растительном масле или другом кулинарном жире, когда продукт готовится, полностью погруженный в кипящий жир.

• **Цедра** – тонкий цветной слой плодов цитрусовых без плотной белой подложки.

• **Шоковая заморозка** – быстрая и глубокая заморозка продуктов при очень низких температурах (–30 градусов и ниже), многие современные холодильники оборудованы камерами глубокой заморозки. При таком режиме продукты легче и быстрее заморозить, сохранив их питательные качества, хранить же в дальнейшем следует в обычной морозильной камере (–18… 20 градусов).

• **Шпигование** – метод начинения крупного куска мяса различными добавками. Это может быть сало – для слишком сухого (постного) мяса, зубчики чеснока или стрелки моркови. Для шпигования в мясе сначала делают тонкие глубокие проколы при помощи узкого ножа или шпиговальной иглы.

• **Экстрагирование (экстракция)** – метод извлечения из растительных и животных продуктов различных веществ при помощи растворителя. В случае пассеровки овощей и корений экстрагентом выступает растительное масло, в случае настоек – алкоголь.

Меры веса

В случае упоминания единиц объема, таких как «ложка» или «стакан», ложка имеется в виду полная с горкой, стакан – до краев.

Мука (крахмал, какао-порошок, корица молотая):

• чайная ложка – 5 г

• столовая ложка – 15 г

• стакан – 150 г

Сахарный песок (панировочные сухари, манная крупа, молотый кофе):

• чайная ложка – 7 г

• столовая ложка – 25 г

• стакан – 250 г

Соль (пищевая сода):

• чайная ложка – 10 г

• столовая ложка – 30 г

• стакан – 300 г

Что касается жидкостей, то соотношения массы и объема у воды одинаково: 100 мл = 100 г. По воде можно равняться и в случае алкоголя, сока, слабого сиропа, молока, сыворотки и растительного масла.

Но в случае сметаны, томатной пасты, меда, сгущенного молока и густых сахарных сиропов лучше не рассчитывать на прямую аналогию с водой, а пользоваться весами, потому что плотность этих продуктов может очень сильно отличаться.